

Plädoyer für Achtsamkeitsübungen

Starte sie die Entdeckungsreise durch Deinen Körper!

Entdecke unwahrscheinliche Zusammenhänge,

längst vergessen geglaubte Schmerzen,

Freundschaft, wo Du Feindschaft vermutet hast

Lösungen aus Sackgassen, die so simpel sind, dass man es nicht glauben kann, dass man sie vorher nicht sehen konnte.

Bewahre die Ruhe im Sturm

Gelassenheit im Trubel

Übersicht im Chaos

Erkenne den Gleichklang aller Herzen,

Finde den Heiler in Dir, der Dir hilft jene bzw. jenes zu finden, der/das Dich heilen kann.

Entdecke: DICH selbst!

Empfohlene Achtsamkeitsübungen:

- ✚ In entspannter Körperhaltung 10 tiefe Atemzüge machen und nur auf das Atmen und das Zählen konzentriert sein.
- ✚ Sich in der Mitte „zentrieren“: Sich in Stresssituationen mit der eigenen Kraft verbinden, indem man die Aufmerksamkeit auf den Nabel oder ca. 10cm unterhalb lenkt und sie dort hält, so lange man es vermag.
- ✚ Gesichtsgymnastik: Mundwinkel nach oben löst im Gehirn den automatischen Reflex „Wohlfühlen“ aus und bringt uns in Folge wirklich Situationen, die uns zu echtem Lächeln ermutigen.
- ✚ Schnellform PMR: Alle Muskeln anspannen, deren wir uns gerade bewusst sind (bitte auch an die Gesichtsmuskeln denken!). Die Anspannung ca. 20 Sekunden halten und dann lösen. Ca. 40 Sekunden lang die Reaktionen des Körpers bewusst registrieren. Die Übung ev. wiederholen.
- ✚ Luftsprünge machen und dabei eine Siegesmiene einnehmen, als hätte man gerade im Lotto gewonnen.

... und vieles andere mehr. Probieren geht über studieren. Viel Erfolg!

Mehr davon bei

Silvia Zuba

0650 3830 305

Internet: www.leben-lernen.co.at

Wege gehen, Ziele erreichen