

Verbindungswoche Tag 5



Dein Tagesimpuls

Gestern haben wir uns überlegt, welche Strategien uns helfen, mit uns in Verbindung zu bleiben, bzw. wieder mit uns in Verbindung zu kommen.

Heute möchte ich auf einen Punkt noch einmal eingehen. Achtsamkeit. - Im Hier und Jetzt zu sein, hilft uns so sehr in Verbindung mit mir zu sein.

Warum?

Wenn ich mich ganz mit dem Moment verbinde, verbinde ich mich auch mit mir. Meine Gedanken verlieren sich nicht in dem was war, oder in dem was kommen wird. Meine Wahrnehmung verliert sich nicht in den anderen, sondern bleibt bei mir.

Und wie geht das?

Achtsamkeit kannst du immer praktizieren. In jedem Moment. Egal was du gerade tust. Achtsamkeit bedeutet, all deine Sinnen auf das zu richten was du tust.

- Indem du beim Kochen wahrnimmst, wie sich die Zutaten in deinen Händen anfühlen und wie sie riechen.
- Indem du beim Duschen wahrnimmst, wie sich das Wasser auf deinem Körper anfühlt und wie deine Seife riecht.
- Indem du auf dem Spielplatz wahrnimmst, wie sich der Sand zwischen deinen Zehen anfühlt und wie der Wind in den Bäumen rauscht.

Ich wünsche dir wertvolle Momente mit dir im Hier und Jetzt!

Verbindungswoche Tag 5



Deine Tagesaufgabe

♥ Nehme dir heute vor einen Moment ganz bewusst im Hier und Jetzt zu sein.
Nehme den Moment mit allen Sinnen wahr. Was siehst du? Was hörst du? Was spürst du? Was riechst du? Was schmeckst du?

Beobachte dich dabei.

♥ Beschreibe diesen Moment so genau wie möglich..

- Was hast du getan?
- Welche Gedanken hattest du?
- Welche Emotionen waren da?
- Wie hat sich dein Körper angefühlt?

♥ Wenn du möchtest, teile deine Gedanken in der Facebook-Gruppe.