

Achtsamkeitsübung für Woche 19

Würdedusche

Setze dich entspannt hin und schliesse deine Augen.

Lasse deinen Atem kommen und gehen,
bis du innerlich ein wenig zur Ruhe gekommen bist.

Dann stelle dir vor, wie du dasitzt.

Ein Mensch voller Würde.

Ein Mensch, der in jedem Moment seines Lebens versucht,
das Beste aus seinen Fähigkeiten zu machen.

Bleib in deinem Atemrhythmus und wiederhole innerlich immer wieder die Sätze:

Ich sitze da.

Ich bin ein Mensch voller Würde.

Wechsle zwischen der Beobachtung des Atems
und dem innerlichen Sprechen dieser Sätze und lasse sie wirken.

Die Worte, die du zu dir selber sagst, haben Macht.

Führe diese Übung regelmässig durch.

Viel Freude dabei.

