

Achtsamkeitsübung für Woche 25

In den Körper hineinlächeln

Setze dich würdevoll hin und schliesse die Augen.
Konzentriere dich auf deinen Atem.
Lasse den Atem natürlich fließen,
ohne den Prozess ausdehnen oder vertiefen zu wollen.
Der Körper atmet ganz von selbst.

Gedanken kommen auf - negative und positive.
Sie ziehen an dir vorbei, wie die Wolken über den Himmel ziehen.
Kehre immer wieder zum Atem zurück.

Dann lasse ein sanftes Lächeln auf deinem Gesicht erscheinen.
Nimm wahr, wie deine Gesichtsmuskeln dabei weicher werden.
Mit jedem Atemzug breitet sich die entspannende Wirkung über den ganzen Körper aus.
Bald ist dein ganzer Leib ein Lächeln.
Bleibe eine Weile bei diesem Lächeln.

Viel Freude dabei.

