

# Achtsamkeitsübung für Woche 37

## Wie ein Berg

Setze dich ruhig hin und achte auf deinen Atem, ohne ihn zu beeinflussen.

Lasse den Atem ganz natürlich fließen.

Gedanken tauchen auf und lenken ab vom Atem. Du gerätst ins Grübeln.

Oft drehen negative Gedanken im Kopf. Sie ziehen dich hinab.

Dann kann es hilfreich sein, wenn du dir im Atemrhythmus etwas Gutes sagst.

Beim Einatmen: Möge ich sicher und fest sein.

Beim Ausatmen: Wie ein Berg.

Weitere Wortpaare:

Möge ich in Frieden leben und glücklich sein. Wie eine Blume.

Möge ich heil und gesund sein. Wie ein Bach.

Möge ich leben mit Leichtigkeit. Wie ein Schmetterling.

Mit der Zeit kannst du dich pro Atemzug auf ein Wort beschränken:

Berg - Blume - Bach - Schmetterling.

Diese Übung hilft dir, beim Atem zu verweilen und gibt dir eine gute Kraft.

Viel Freude dabei.

