

Achtsamkeitsübung für Woche 38

Karte schreiben

Vielleicht ist es schon eine Weile her,
seit du das letzte Mal eine Postkarte
oder einen Brief handschriftlich verfasst hast.

Wie wäre es, einem Menschen deiner Wahl
ein paar Zeilen zu schreiben?

Schau, ob es jemanden gibt,
bei dem du dich wieder melden,
oder für etwas bedanken oder einfach grüssen möchtest.

Verbinde dich gedanklich mit dieser Person.
Halte inne und beginne deine Gedanken in Worten aufs Papier zu bringen.

Versuche dabei jeden Buchstaben und jedes Wort achtsam zu schreiben.

Viel Freude dabei.

