

Achtsamkeitsübung für Woche 39

Zeitlupentempo

Achtsamkeit bedeutet, zu wissen, was man erlebt,
während man es erlebt, ohne es zu bewerten.

Entscheide dich für eine Tätigkeit,
die du in den nächsten Tagen im Zeitlupentempo machen willst:
zum Beispiel Treppen steigen, Geschirr spülen ...

Achte darauf, was in deinem Körper geschieht,
wenn du zum Beispiel Treppen steigst:
das Zusammenspiel der Muskeln in den Beinen.

Die Bewegung der Arme. Der Atem.

Du kannst dir diese Bewegung auch in der Fantasie vorstellen.

Wenn du das nächste Mal warten musst, dann lasse das Handy im Sack.

Stelle dir vor, wie du zum Beispiel eine Treppe hochsteigst.

Werde dir bewusst, was es alles braucht, damit das geht. Schaue dir dabei zu.

Dieser innere Beobachter macht ruhig - und dankbar.

Viel Freude dabei.

