

Dem Körper dankbar sein



Lege oder setze Dich so gemütlich wie möglich hin und Sorge dafür, dass Du in der nächsten Viertelstunde nicht gestört wirst.
Schließe die Augen und atme ganz tief durch die Nase ein und zähle dabei langsam bis 4, halte einen Moment an, indem Du langsam bis 4 zählst und atmest dann durch den Mund wieder aus, während Du nochmals langsam bis 4 zählst! Nicht pusten sondern so, als wenn Du Etwas aus dem Körper rausatmen möchtest. Das Ganze bitte 4 mal wiederholen!

Dann beginnst Du mit den Füßen, richtest Deine gesamte Konzentration auf sie und sagst laut:

Ich bin meinen Füßen so dankbar, weil

!

(Das kann z.B. sein, dass Sie durch sie laufen können, joggen gehen, stehen ohne Umzufallen und es sich wunderbar anfühlt mit ihnen durch warmen Sand zu laufen)

Ich bin meinen Beinen so dankbar, weil

!

Ich bin meinem Schoss so dankbar, weil

!

Ich bin meinem Bauch so dankbar, weil

!

Ich bin meinen inneren Organen so dankbar, weil

!

Ich bin meinen Brüsten so dankbar, weil

!

Ich bin meinem Herz so dankbar, weil

!

Ich bin meinen Rücken und den Schultern so dankbar, weil

!

Ich bin meinen Augen und Ohren so dankbar, weil

!

Ich bin meine Mund und Hals so dankbar, weil

!

Ich bin meinen Armen und Händen so dankbar, weil

!