

Alltagstaugliche Tipps für Achtsamkeit IM LEBEN

Einfach da sein: atmen -beobachten ☺

Einfach mal nichts tun: sitzen und sein. Nichts müssen. Meditation = die Erlaubnis da zu sein WO wir sind und so zu sein WIE wir sind.

Tue weniger und wachse: raus aus Spirale des MEHR, Ängsten, Kummer. JETZT sein - in diesem Atemzug.

Atem genießen: Phasen : E, A, Pausen. lass dich atmen.

Mach es, weil du es magst: Tue was du tust, weil es dich glücklich macht. Glück finden im stillen Sitzen, im Stehen, im Gehen, im Kochen, im....

Sei einfach DU selbst: FÜR MICH machen –es geht immer nur um mich. Praktiziere das Nicht-Praktizieren. Jeden Atemzug des Lebens feiern.

„Lächeln“ –Schild über Bett, erste MorgenBlick, letzte AbendBlick: Lächeln. feines HalbLächeln, zartes InnenLächeln. Im Alltag üben!

Voll einfach: Sitzen und Atmen und zählen – ein – eins, aus zwei, ein-zwei, aus-zwei....bis 10 Beginne von vorn. Smile. Total easy! Und ein Volltreffer!

Habe und bin: Desidentifikationsübung

Ich habe einen Körper, aber ich bin nicht mein Körper. beobachte Vorgänge.

Ich habe Gefühle, doch ich bin nicht meine Gefühle. Sie verändern sich und ich kann das beobachten.

Ich habe Gedanken, doch ich bin nicht meine Gedanken. Sie kommen und gehen und ich kann das beobachten.

Rad der Achtsamkeit: die Aufmerksamkeit lenken auf....

..Außenwelt: was sehe ich? Was höre ich? Was taste ich?

...Innenwelt: Was empfindet mein Körper? Was fühle ich? Was denke ich?

...Etikettieren: Was ist angenehm? Was ist neutral? Was ist unangenehm?