

ACHTSAMKEIT IST DIE QUELLE VON GLÜCK UND FREUDE

Atmung

Die Atmung geschieht einfach, wir müssen nicht darüber nachdenken. Wenn wir aber einmal ganz bewusst unsere Atmung beobachten, erkennen wir wie sehr sie sich verändert. Bei körperlicher Aktivität ist es uns sehr schnell bewusst, sind wir dann schnell „außer Atem“. Aber auch innere „Aktivität“, wie Stress, Druck, Angst, Wut, Traurigkeit und Anspannung wirkt sich sofort auf unsere Atmung aus. Oftmals wird die Atmung sehr schnell und oberflächlich oder wir vergessen gar zu atmen. Dann fühlen wir uns schnell nicht wohl in unserem Körper.

Wenn wir also wahrnehmen, dass die unachtsame Atmung dazu geführt hat, dass wir uns nicht mehr wohlfühlen, können wir durch achtsames Atmen auch wieder bewusst dafür sorgen, dass wir uns wieder besser fühlen. Das ist dann, wie Zaubern!

Eine Übung zur Zauber-Atmung:

Setze Dich auf einen Stuhl oder im Schneidersitz auf den Boden. Stell Dir vor an Deinem Kopf befindet sich ein unsichtbarer Faden der Dich nach oben zieht und ganz gerade werden lässt. Deine Schultern lässt Du nach unten sinken. Lege nun die Hände auf Deinen Bauch. Wenn Du magst kannst Du jetzt Deine Augen schließen, betrachte nun einmal Deinen Atem. Nun atme einmal ganz tief und langsam durch die Nase in Deinen Bauch, zu Deinen Händen, hinein. Kurz die Luft dort anhalten und wieder langsam durch den Mund ausatmen. Dies machst Du 3x hintereinander.

Spüre nun einmal ganz genau in Deinen Körper hinein, wie fühlst Du Dich jetzt? Was hat sich verändert? Mit ein bisschen Übung kannst Du diese Zauber-Atmung immer und überall anwenden. Du selbst kannst also ganz einfach dafür sorgen, dass Du Dich wieder richtig wohl fühlst!

Gedanken

Wir sind, was wir denken!

Wer kennt das nicht? Am Ende eines Tages bleiben nicht selten die Gedanken an das was schwer war, nicht gut gelaufen ist und an das was wir hätten alles besser machen können. Dabei hatte jeder, wirklich jeder Tag so viele Geschenke für uns dabei, manchmal können wir sie nur nicht gleich sehen.

Da hilft uns oft ganz einfach einmal die Gedanken auf dieses Gute in unserem Leben zu richten und dankbar dafür zu sein.

Eine Übung zur Dankbarkeit:

Nehme Dir am Abend 5 Minuten Zeit und Raum, für Dich und Deine Gedanken. Vielleicht suchst Du Dir für diese besondere Zeit einen ganz gemütlichen Platz aus. Nehme Stift und (vielleicht genau ein hierfür gebasteltes oder gekauftes) Heft/Büchlein zur Hand und schreibe mind. 5 Dinge, Erfahrungen oder Erlebnisse auf, die heute besonders schön für Dich waren. Da können ganz unterschiedliche Gedanken erscheinen und Du wirst sicher überrascht sein, wie viel Gutes Dir begegnet ist und wofür Du alles dankbar sein kannst, an einem einzigen Tag!

Dies könnte nun jeden Abend ein schönes Ritual für Dich sein, vielleicht entsteht so ein richtiges Dankbarkeitstagebuch!

Auch macht es große Freude, solch ein Familien-Dankbarkeits-Tagebuch mit und für die ganze Familie zu führen oder ganz einfach beim Abendbrot einmal über die Geschenke des Tages zu sprechen.

Eine Übung zum Beobachten:

(Phantasie, ist das Auge der Seele und die Gabe unsichtbare Dinge zu sehen.)

Lege Dich auf die Erde und betrachte die Wolken. Lass Dir Zeit und nutze Deine Phantasie. Sei erfinderisch. Stelle Dir bestimmte Abenteuer vor. Oder lass Dich ganz einfach überraschen, was sich da vor Dir abbildet.

NACHDENKEN: Was hast Du gesehen? Ist Dir eine Geschichte eingefallen? Wie schnell haben sich die Wolken verändert?

Dabei entspanne Dich, atme tief in deinen Bauch. Spüre, wie die Erde Dich unterstützt und denke darüber nach, wie Du ein Teil der Wolken, der Erde und von allem um Dich herum bist.

Eine Übung zum Sehen, was wirklich glücklich macht:

Es gibt 2 Arten von Glück; das „Süßigkeiten-essen-Glück“ und das „Innerer-Frieden-Glück“.

Das eine hat mit einem neuen Spielzeug zu tun oder einem Stück Kuchen oder einem Film im TV... das andere kommt aus Deinem tiefsten Herzen, wenn Du Dich zum Beispiel geliebt oder gemocht fühlst. Das erstere Glück dauert nur kurz an, das zweite Glück ist echter, tiefer und weiter.

Versuche nun einmal ein Bild zu malen oder mit Zeitungsausschnitten zu basteln was für Dich wahres Glück bedeutet. Überlege auch einmal gemeinsam mit Deiner Familie, was macht Euch wirklich glücklich? Und was kannst Du jeden Tag tun, um dieses Glück in Dir selbst zu spüren oder deinen Mitmenschen zu schenken?

Viel Spaß und Freude mit diesen Übungen !!!