

Wo DU mit DEINER Aufmerksamkeit bist,
dahin fließt DEINE Energie

Hol dir deine Energie zurück indem du deine Aufmerksamkeit wieder auf dich lenkst, sie wieder zu dir zurückholst.

Wenn du ständig im Leben anderer verstrickt bist, wenn du das Leben anderer lebst, wer lebt denn DEIN Leben?



Mit dieser Übung holst du deine Aufmerksamkeit zu dir zurück. Du bist nicht länger verstrickt in den Geschichten anderer. Du holst dir deine Energie zurück, die du unbeabsichtigt zur Verfügung gestellt hast. Du lernst achtsam mit deiner Lebensenergie umzugehen.

Ich kenne es selbst, dass manche Schicksalsschläge oder Situationen anderer, von denen sie erzählen oder welche wir selbst miterleben, uns auf den Plan rufen. Einfach so, ohne, dass wir es wollen, dass wir es merken.



Sie beschäftigen uns, obwohl wir direkt damit gar nichts zu tun haben. Wir versuchen für andere Lösungen zu finden und unsere Gedanken kreisen noch lange um das Thema, um das Gespräch oder um die Situation.

Du wirst von mir durch diese Übung geführt. Sie besteht aus 3 magischen Sätzen, die du leise für dich wiederholst.

Du brauchst du ca. 20 Minuten Zeit und einen Platz, an dem du für diese Zeit ganz ungestört sein kannst.

Bist du bereit, dann lass uns starten.

Sorge dafür, dass du während dieser Zeit nicht gestört wirst. Du kannst diese Übung stehend oder sitzend machen, wie es für dich gerade richtig erscheint. Wenn du diese Übung stehend machst, dann stelle einen Stuhl hinter dich, falls du dich während dieser Übung setzen möchtest.

Stelle oder setze dich bequem hin. Wenn du stehst, öffne deine Handflächen und halte sie in Höhe deines Brustkorbs vor deinen Körper. Wenn du sitzt, lege die Hände mit den Handflächen nach oben auf deine Oberschenkel.

Nimm den Platz, an dem du jetzt stehst oder sitzt ganz bewusst wahr und überprüfe ob du noch etwas verändern möchtest.

Es kann sein, dass du körperlich etwas spürst, wie z. B. ein kribbeln im Körper oder Gänsehaut. Wichtig ist, dass du atmest, gleichmäßig und ruhig.

Und jetzt holst du deine Aufmerksamkeit, deine Energie zu dir zurück.

Bevor du die 3 folgenden Sätze sagst, atme einmal tief ein und wieder aus.

und dann sage den 1. Satz:

All meine Aufmerksamkeit, meine Energie, die irgendwo, in irgendwelchen Systemen verhaftet ist, kommt jetzt zu mir zurück.

Spüre das und atme ruhig und entspannt weiter.

Lass es geschehen.



Bevor du den 2. Satz sagst, strecke und schüttele einmal deine Arme aus und bewege deine Beine.

Und nun sage den 2. Satz:

All meine Aufmerksamkeit, meine Energie, die ich irgendwo hin verschenkt habe, kommt jetzt zu mir zurück.

Spüre das und atme ruhig und entspannt weiter.

Lass es geschehen.

Und bevor du jetzt den 3. Satz sagst, strecke und schüttele einmal deine Arme erneut aus und bewege wieder deine Beine.

Und jetzt sage den 3. Satz

All meine Aufmerksamkeit, meine Energie, die ich verloren habe, kommt jetzt zu mir zurück.

Spüre das und atme ruhig und entspannt weiter.

Lass es geschehen.

Und jetzt bring wieder Bewegung in deine Körperin, schüttele deine Arme und Beine und atme ein- zweimal tief ein und aus.

Spüre, was sich verändert hat. Vielleicht ist es im ersten Augenblick ungewohnt, die Fülle deiner Kraft, deiner gesamten Energie zu spüren.

Mach dir bewusst, dass das deine Energie ist, die dir zur Verfügung steht.

Mach dir bewusst, wie sorgsam und achtsam du zukünftig damit umgehst.

Mache diese Übung jeden Tag und du wirst sehen, wie schnell es geht, deine Aufmerksamkeit zu dir zurückzuholen und somit auch deine Energie. Du brauchst dann keine 20 Minuten mehr, sondern nur noch wenige Minuten.

Und wenn du noch Fragen dazu hast, nimm gerne Kontakt zu mir auf.

Liebe Grüße an dich. Kerstin

