



RÜCKKEHR ZUM FRIEDEN

DER WEG ZUM FRIEDEN
IST, DEN INNEREN FRIEDEN ZU FINDEN!

Achtsam & Lebendig

Meine Achtsamkeitsübung für Dich hat viel mit Deiner Einstellung zum Leben zu tun und Deiner Verbindung zu Dir selbst. Wie oft sagst Du schnell mal: „Das ist so schön“ oder „Du bist so toll“, „Ich liebe Dich“. Versuche anhand dieser drei Fragen konkreter zu erfassen, was Dich das gerade sagen lässt. Deine Achtsamkeit zu Dir und Deinem Gegenüber wird dadurch steigen.

- Was hat dich jetzt gerade dazu gebracht, es zu sagen? Was an dieser Situation, diesem Haus o.ä. findest Du schön? Versuche in der **Beobachtung** zu bleiben.
- Welche **Gefühle** spürst Du und wo in Deinem Körper.
- Welches **Bedürfnis** wurde Dir gerade erfüllt?

z.B. Ich **Liebe** Dich, denn es hat mich gerade so **berührt** wie Du mit **Deinen Fingern durch mein Haar gefahren bist**. Das hat mich Dir **nah** sein lassen.

Erhoffe dir **alles**, Erwarte dir **nichts**