

## Reiseroute Woche 2 : Entspannung /Ok-ness



### Jeden Morgen

- 20 Min **Praxis**
- Nutze entweder die mp3 Aufnahme und übe zu einer für Dich passenden Zeit, oder
- Komme um 08:30 zur LIVE-Meditation (Mo bis Fr)
- Beende die Praxis damit, dass Du Dir für den Tag eine **Intention** setzt. Eine Intention ist eine geistige Ausrichtung, wie ein Kompass der uns zeigt, wo es lang geht und wie wir wieder auf den richtigen Pfad kommen, wenn wir uns verirrt haben. Eine Intention ist kein moralischer Befehl! Sondern eine aus freien Stücken gesetzte Markierung auf unserer inneren Landkarte. Deine Intention für diese Woche könnte zum Beispiel so klingen:
  - Ω Ich bemühe mich so gut ich kann Entspannung und Sammlung in mein Leben zu bringen und damit mir und anderen ein Geschenk zu machen.
  - Ω Wann immer es mir auffällt, dass ich kritisch und hart gegen mich oder andere bin, schaue ich auf das, was in diesem Moment ok ist.
  - Ω Ich erlaube mir mich so zu akzeptieren wie ich bin.

### Im Laufe des Tages

- Lege immer wieder einen achtsamen Moment für 3 bewusste Atemzüge ein. Mit der Einatmung nimm wahr, ob es Anspannung in Körper und/oder Geist gibt – mit der Ausatmung erlaube dir loszulassen und weicher zu werden. Auch Selbstkritik ist eine Art von Anspannung – lass sie mit dem Ausatmen los. Nach dem 3. Atemzug nimm wahr, was in diesem Moment ok ist.
- Nutze Erinnerungshilfen wie zum Beispiel einen Wecker. Aber auch Routinehandlungen die regelmäßig vorkommen sind gute Erinnerungshilfen.
- Wähle eine Erinnerungshilfe für dieses Woche aus und bleibe dabei. Du kannst auch die Erinnerungshilfe der letzten Woche weiter nutzen.

### Jeden Abend

Setze Dich auf die Bettkante und halte kurze Rückschau auf den Tag. Frage Dich, habe ich heute praktiziert? Ohne es zu kommentieren oder zu kritisieren, einfach registrieren. Stelle Dir dann die Frage: In welcher Hinsicht kann ich heute zufrieden mit mir sein? Was ist mehr ok als nicht ok? Finde mindestens eine Antwort. Lege Dich in Shavasana Position auf Dein Bett. In dieser sogenannten Totenstellung lasse mit jeder Ausatmung mehr und mehr los. Erlaube Gedanken, Erinnerungen, Kommentaren, Ideen und Plänen deinen Körper und Geist zusammen mit der Ausatmung zu verlassen. Erlaube allen Muskeln – seien sie winzig klein oder groß – zusammen mit der Ausatmung weich und schwer zu werden. Sobald Du bemerkst, dass es genug ist, beende die Übung und rolle dich auf die Seite zum Einschlafen.

### 1 Mal pro Woche

- Verabrede Dich einmal in dieser Woche mit Dir selbst und steige in den Fluss – nimm ein entspannendes **Bad in der Gegenwart**. Gönn Dir **1 Stunde** nur mit Dir selbst und gib Dich der **Entspannung** hin. Folge dafür Deinen inneren Impulsen. Probiere Neues aus und teste, was Dein Körper und Dein Herz wirklich brauchen um sich wohlzufühlen. Trage dir diesen Termin in Deinen Kalender ein und verteidige ihn gegen Zugriffe von außen und innen.
- Nimm Dir gegen Ende der Woche Zeit um zu reflektieren und **Log-Buch** zu führen. Unterstützende Fragen findest Du in dem Dokument Log-Buch Woche 1.