

Reiseroute Woche 4 : Wohlwollen/Güte - Dankbarkeit



Jeden Morgen

- 20 Min Metta-**Praxis**, dabei ist die erste Phase dasselbe wie in den ersten 2 Wochen: Entspannung, Stabilität, Präsenz - anschließend Herz für das Gute öffnen – für Dich, Für eine nahestehende Person, für die Menschen die in dein Bewusstsein treten (egal ob Freunde, Fremde oder Feinde)
- Nutze entweder die mp3 Aufnahme und übe zu einer für Dich passenden Zeit, oder
- Komme um **08:00** zur LIVE-Meditation (Mo bis Fr)
- Beende die Praxis damit, dass Du Dir für den Tag eine **Intention** setzt. Sprich Dir selbst eine Einladung aus (keinen befehl) -die vielleicht so klingen könnte:
 - Ω Ich lade mich ein, wohlwollend und freundlich mit mir zu sein.
 - Ω Ich möchte anderen Menschen mit Wohlwollen und Freundlichkeit zu begegnen.
 - Ω Ich öffne mein Wahrnehmung für Dinge, die mich froh und dankbar stimmen.

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 diese loszulassen. Mit der Einatmung erneuere Deine Intention, mit der Ausatmung schenke Dir selbst ein leises Lächeln.
- Achte auf Momente in denen Du zufrieden und dankbar bist. Wie fühlt es sich an – im Körper, in der Stimmung, welche Gedanken gehen mit der Erfahrung einher? Wovon ist dieses Glück abhängig?
- Für wen kannst Du Dich mitfreuen?

Jeden Abend

Setze Dich auf die Bettkante und halte kurze Rückschau auf den Tag. Erwähne Dich an eine Erfahrung für die du heute dankbar bist und erfreue dich an etwas, das jemand anderem widerfahren ist.

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. Sobald Du bemerkst, dass es genug ist, rolle dich auf die Seite zum Einschlafen.

1 Mal pro Woche

- verabrede Dich einmal in dieser Woche mit Dir selbst und nimm ein entspannendes **Bad in DEINER Gegenwart**. Gönn Dir **1 Stunde** nur mit Dir selbst. Finde etwas an dem Du Freude haben könntest, was Ausdruck von Wohlwollen und Freundlichkeit für Deinen Körper, Dein Gemüt, Deine Sinne ist.
- 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 3.