Reiseroute Woche 5 : Sich selbst eine gute Freundin sein

Jeden Morgen

- 20 Min **Praxis** – Nutze die ersten Minuten der Praxis um dir darüber klar zu werden, welchen Fokus du für die Praxis setzen willst: Entspannung, Konzentration, feine Wahrnehmung, Freundlichkeit, OK-ness, Stabilität? Du hast die Wahl.
- Beende die Praxis damit, dass Du Dir vornimmst die Qualität, die du mithilfe deiner Praxis entwickelt hast in den Alltag zu überführen.

Im Laufe des Tages

- Lege immer wieder einen achtsamen Moment für 3 bewusste Atemzüge ein. Mit der Einatmung nimm wahr, dass Du einatmest, mit der Ausatmung nimm wahr dass du ausatmest, mit der Einatmung erinnere dich an deine Intention, mit der Ausatmung entspanne dich in die Intention, mit der Einatmung bringe die beabsichtigte Qualität in dein Bewusstsein, mit der Ausatmung entspanne dich in diese Qualität.
- 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. Erinnere Dich an eine Erfahrung für die du heute dankbar bist und erfreue dich an etwas, das Dir selbst oder 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**. Gönne Dir **1 Stunde** nur mit Dir selbst. Finde etwas an dem Du Freude haben könntest, was Ausdruck Deiner Lebendigkeit, deiner Neugier, deiner Lust 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.