

Reiseroute Woche 7 : Gute Verbindung zu Dir selbst und der Welt



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, Klarheit, Wohlwollen? Das ist das Fundament für Sicherheit, Zufriedenheit, Verbindung.
- 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. Lass Dich nicht frustrieren, wenn Du es vergisst. In dem Moment, in dem Du Dich erinnerst, dass Du es vergessen hast, bahnst DU Deine Aufmerksamkeit in Richtung „Erinnerung an den Atem“. Es gibt Quellen die sagen, dass eine Übersetzung von Meditation ist: „Rechtes Erinnern.“ Mach Dir bewusst, dass das Vergessen kein Fehler ist sondern einfach nur ein Zeichen für untrainierte Aufmerksamkeit/Konzentration. Je häufiger Du Dich in der Sammlung des Geistes übst – auf dem Kissen oder im Alltag – desto leichter fällt es Dir, dich zum rechten Moment an Deine Intention zu erinnern.
- Nutze Alltagshandlungen, um dich mit deinem Atem zu verbinden: Zum Beispiel von einem Zimmer ins andere gehen, Wartesituation(statt auf's handy auf deinen Atem achten), beim Kaffeeaufbrühen, Bügeln.....Bringe in diese Handlungen die Qualität ein, die Du üben möchtest: Entspannung, Konzentration, Klarheit, Wohlwollen.

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 Dir selbst oder jemand anderem widerfahren ist. Nimm wahr, wie es sich im Körper anfühlt, von diesen Erinnerungen berührt zu werden.

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 Deiner Lebendigkeit, deiner Neugier, deiner Lust ist. Es könnte sein, dass Du einfach in Stille ruhst und ganz mit Dir da bist.
- 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 7.