

Bewusste Wahrnehmung



Die 4 beste Tipps wie die Wahrnehmung der Alltag verbessert

Gedanke schweifen den ganzen Tag zwischen der Vergangenheit und der Zukunft und lenken uns von Leben ab, das JETZT stattfindet.

Im Klartext heißt es,

WIR LEBEN AM LEBEN VORBEI!

Um ein Leben selbstbestimmt zu führen ist es umso wichtig, die Gegenwart so bewusst wie möglich wahrzunehmen.

Mit dieser Checkliste, bist du in Lage deine Gedanken zu beobachten und beliebig anzuhalten und mit deinen Sinnen jeden Augenblick zu leben, zu fühlen und somit zu genießen.

Deine Energie wird dadurch erhöht, deine Sinne geschärft, die Signale deines Körpers erkannt und ernst genommen, du beginnst wirklich zu leben!

Bewusst wahrnehmen kannst du:

1. Im sitzen
2. Im stehen
3. Im liegen

4. Beim gehen

Nach mindestens 21 Tage, hat dein System die Übungen als Gewohnheit gespeichert und wird zur Routine.

Am Ende der Checkliste, erhältst du die Möglichkeit deine Umsetzung abzuhacken

LOS GEHT'S



Deine Checkliste

1.Im sitzen

Setze dich ganz normal hin, so wie es für dich bequem ist. Ganz egal wo du sitzt, schaue, dass du ungestört bist, das Handy ist aus oder stumm.

Lausche bewusst:

Was hörst du?

→ Draußen z.B. die Vögel zwitschern, der Wind in den Blättern, ein Auto im Hintergrund, Menschen reden etc.

→ Drinnen z.B. die Uhr an der Wand ticken, der Kühlschrank brummen, der TV vom Nachbarn etc.

Die Zeit, wie lange du das machst, ist nicht wichtig - so lange du willst. Wiederhole die Übung tagsüber so oft du möchtest.

2.Im stehen

(Dasselbe als im 1. ist möglich)

Zusätzlich beobachte wie du stehst, deine Körperhaltung, die Gewichtung auf deinen Füßen, stehst du mehr nach vorn oder nach hinten, wie fühlt sich dein Körper, dein Nacken, dein Rücken, deine Knien etc. an: Lass bewusst los und entspanne deinen Körper.

3.Im liegen

(Dasselbe als 1. und 2. ist möglich)

Vor dem Schlafen, im Bett liegend, fühle bewusst deinen Körper, beobachte deine Atmung, fühle dein Herzschlag.

Wiederhole im Geist die Worte:

-Was denke ich als nächstes? (Warte ein paar Sekunden und beobachte deine Gedanken. Sie werden still sein)

-Stille.! (Warte erneut ein paar Sekunden und beobachte)

Das wiederholst du 3x

Entspanne alle Muskeln deines Gesichts, deine Stirn, Wangen, Kiefer --- noch mehr...!

Mache dich bereit zum einschlafen und wiederhole bis du eingeschlafen bist mit einer kurzen Pause dazwischen:

Stille ... Stille ... Stille Schlafen ... Schlafen ... Schlafen.....

4.Beim gehen

Spüre den Boden unter deinen Füßen. Rolle bewusst die Füße beim gehen ab. Gehst du mehr auf der Innenkante oder Außenkante? Wie fühlt sich der Boden an (*auf Kieswege, Wiese, Felder zb*)?

Höre und sehe bewusst deine Umgebung, fühle die Sonne , der Wind, die Wärme oder Kälte im Gesicht etc.

Stehst du an einer Fußgängerampel oder wartest z.B. auf dem Bus, beobachte deine Atmung.. wie und wo atmest du: im Unterbauch, im Brustkorb? (Alles aus 1. und 2. ist ebenfalls möglich)



Werde Meister/In der Präsenz und lebe bewusst in jedem Augenblick. Kümmere dich um Dich, dein inneres Gleichgewicht und Wohlbefinden.

Du bist nicht deine Gedanken, du HAST Gedanken.

Du hast die Kontrolle.. übernehme sie !

Viel Erfolg

Deine *Isabelle*

