Innehalten

Halte hin und wieder im Laufe des Tages inne und werde dir deines Atems bewusst.

Gönne dir die folgende Zeit ganz für dich zu nehmen.

Nimm eine entspannte Haltung ein (so entspannt wie es im Augenblick möglich ist) und wenn du magst, schliesse die Augen.

Versuche den gegenwärtigen Augenblick, einschliesslich dessen was du fühlst oder denkst wahrzunehmen und zu lassen „wie es ist“.

Atmen und sein lassen – so gut es geht.

Erlaube dir einen Augenblick lang gar nichts zu verändern.

Ist es möglich dich in diesem Moment von der Vorstellung zu lösen, dass irgendetwas anders sein sollte.

Gib dir – deinem Herzen die Erlaubnis, diesen Moment genau so zu lassen wie er ist.

Gestatte dir auch selbst genau so zu sein, wie du gerade bist.

Komm dann langsam mit der Aufmerksamkeit wieder mehr zu deiner Umgebung und öffne die Augen.

Innehalten - Anleitungen Download Audio-Aufnahme: www.achtsamsein.ch/mbsr-kurse/melchenbühl Passwort: langsam