

### Sich etwas Gutes tun

Hier einige Möglichkeiten sich etwas zu gönnen. Je nach Geschmack und Möglichkeiten finden sich bestimmt gesunde und kostenfreie Gelegenheiten – in deinem Alltag – dir etwas **Nicht-Ess-Trinkbares** zu gönnen.

### Selbstmassage



Wenn du willst kannst du zuerst ein warmes Bad nehmen. Beginne dann mit der Massage: Reib deine Hände, bis sie sich warm und lebendig anfühlen und lege sie auf dein Gesicht. Verweile einen Moment. Massiere dann mit kreisförmigen Bewegungen dein Gesicht - die Schläfen, um die Augen, die Wangen – von oben nach unten. Leg die Hände nun auf deinen Kopf und massiere mit den Fingerspitzen langsam und mit kreisenden Bewegungen deine ganze Kopfhaut. Lass die Fingerspitzen anschliessend sanft auf deine Kopfhaut eintrommeln. Massiere auch deinen Nacken und Hals. Wenn du willst kannst du die Massage jetzt beenden. Oder du machst weiter und massierst in kreisförmigen Bewegungen deinen ganzen Körper – von Kopf bis Fuss. Am Ende der Massage: Bleib noch einen Moment ruhig sitzen oder liegen und spüre in deinen Körper. Wie fühlt es sich jetzt in deiner Haut an?

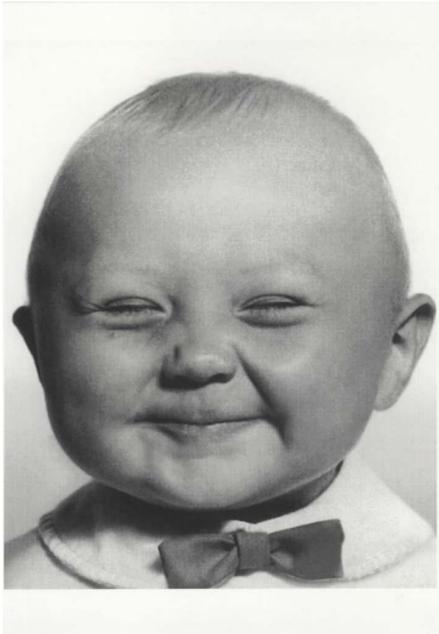
### Fussbad



Nach einem anstrengenden Tag ist ein Fussbad eine richtige Wohltat! Fülle ein Becken oder passendes Gefäss mit warmem Wasser. Füge ein gut riechendes Badeöl oder Badesalz hinzu. Wenn du Lust hast, leg dir schöne Musik auf und gönne dir einige Minuten ganz für dich alleine (stell auch das Telefon aus). Stelle deine Füsse ins Wasser und atme ein paar Mal tief durch, bis du das Gefühl hast: So jetzt bin ich hier! Ganz bewusst nimmst du dir jetzt etwas

Zeit dich zu verwöhnen. Lenke deine Aufmerksamkeit in deine Füße, wie fühlt sich das an? Jetzt in diesem Augenblick – störende Gedanken und Ablenkungen einfach ausatmen oder wie Wolken am Himmel vorbeiziehen lassen. Nach dem Fussbad kannst du deine Füße noch mit einem Fussbalsam oder ähnlichem einmassieren. Am Schluss noch einmal ein paar Atemzüge lang deinen Empfindungen nachspüren.

### **Das Innere Lächeln**



Die folgende Übung des Inneren Lächelns eignet sich zum Beispiel gut als Übung während einer Zug- oder Busfahrt: Sitze bequem und stelle dabei beide Füße flach auf den Boden, und schliesse, wenn du magst, deine Augen. Beginne damit ein leichtes Lächeln auf deinem Gesicht entstehen zu lassen und beobachte, wie es sich im Gesicht ausbreitet.

Die Mundwinkel weisen nach oben, die Augenwinkel nach unten. Das Lächeln, das heisst, dass dadurch ausgelöste sanfte, warme Gefühl breitet sich im ganzen Körper aus, bis in die Hände und Füße. Die Bereitschaft, es sich ausbreiten zu lassen ist die einzige Aktivität, die dazu nötig ist. Es mag manchmal ein wenig Überwindung kosten, sich auf dieses Lächeln einzulassen – etwa wenn man Sorgen hat, bedrückt oder ärgerlich ist. Doch fällt es von Mal zu Mal weniger schwer, und nach einiger Zeit kann es zu einer wohltuenden kleinen Gewohnheit werden, in ruhigen Augenblicken ein bisschen Lächeln zu üben ...