



Intention

MINDFULNESS EXERCISE

EINE INTENTION FINDEN UND VERANKERN

Schließe die Augen und atme ein paar Mal tief ein. Lade den Körper ein, sich zu entspannen und den Geist zu beruhigen. Atme ein und aus, als ob sich der Atem durch das Herzzentrum, die Mitte der Brust, bewegen würde, mit der sanften Einladung, für alles, was dort auftaucht, empfänglich zu sein.

Beginne, Deine Gedanken fließen zu lassen und Dich mit Deinem weisesten Selbst zu verbinden. Frage Dich: "Was ist meine tiefste Absicht?"

Wisse, dass eine wahre, tiefe Absicht sich in Körper und Geist leicht und offen anfühlen wird. Hier geht es nicht darum, Ziele zu setzen und zu erreichen. Eine Absicht ist eine fortlaufende Richtung im Leben und nicht etwas, das "erreicht" werden soll.

Beispiele dafür können sein, mit mehr Präsenz zu leben, mitfühlender zu sein, in Übereinstimmung mit den eigenen Werten zu leben oder etwas anderes.

Bleibe einfach bei der Frage sitzen, auch wenn keine Antwort auftaucht, während Du den Geist sanft in diese Richtung lenkst.

Notiere hier Deine Intention für Dein Achtsamkeits-Training

Tipp: Achte auf eine positive und aktive Formulierung. Mache Dir jeden Morgen Deine Intention bewusst und erinnere Dich daran. Überprüfe Deine Intention gelegentlich.