

Inputs «mir etwas Gutes tun»

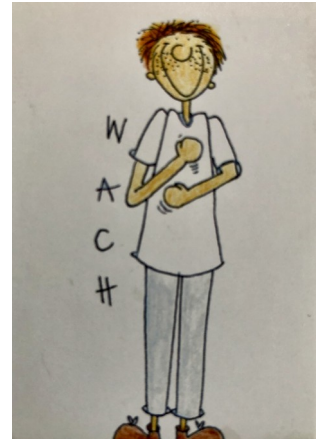
30.3.20

Vertraue dir!

Klopfe mit deinen Fingerspitzen oder deinen Fäusten deinen Brustbereich, vor allem links und rechts deines Brustbeines und unterhalb des Schlüsselbeines. Wie intensiv du klopfst, bestimmst du, es darf nicht schmerzen.

Auch der Gorilla nutzt dies, um seinen Artgenossen mitzuteilen, dass er stark ist, er aktiviert sein Vertrauen und seinen Mut.

So wird dein Hirn eingeschaltet, es fördert deine Konzentrationsfähigkeit, du bist wach!



31.3.20

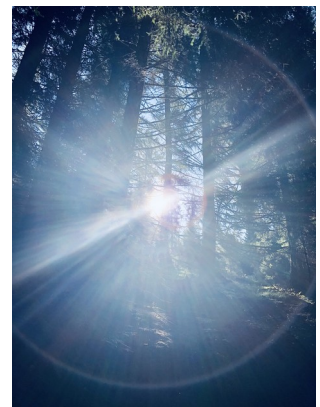
Die Sonne in dir darf strahlen!

Wir alle besitzen eine Sonne in uns – den Solar Plexus. Dieses Energiezentrum ist in unserer Körpermitte. Es ist ein Geflecht aus Fasern und Knoten des vegetativen Nervensystems in der Form eines unregelmäßigen Rings mit Strahlen. Es liegt zwischen Brustbein und Bauchnabel.

Fülle deine Sonne mit einem satten Gelb. Stelle dir nun vor, wie deine Sonnenstrahlen durch deinen ganzen Körper strahlen, bis zu den Fußspitzen, in die Hände, die Wirbelsäule hoch & runter, in deinen Oberkörper und durch deinen Nacken, Hals in den Kopf.

Das tut gut!

Deine Sonne ist immer mit dir unterwegs!



1.4.20

"Rutsch mir den Buckel runter"

Es gibt Momente, die tun uns nicht gut. Dann ist es wichtig, dass wir sie wieder gehen lassen und loslassen.

Stelle dich mit überkreuzten Beinen hin und strecke dich aus. Atme tief ein.

Beim Ausatmen beugst du dich nach vorne und bleibst kopfüber einen Moment "hängen". Das erste Mal ganz langsam, damit du die Balance halten kannst.

Stell dir vor, wie dir das Unangenehme den Buckel runter rutscht und Platz frei wird für das Schöne!

Die weiteren Male dürfen auch schwungvoll sein. Wiederhole es sicher 3 Mal.

Dann wechselst du deine Überkreuzung der Füße und machst es nochmals.

Spüre die Entspannung in Körper & Geist!

2.4.20

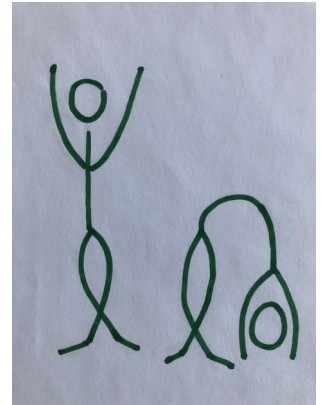
die Liebe feiern

Nimm dir etwas Zeit und gehe zu einem Spiegel. Betrachte dein Spiegelbild - schau dir in die Augen. Atme ruhig ein & aus und verweile einen Moment.

Schenke dir ein Lächeln!

Du bist die wichtigste Person in deinem Leben!

Vielleicht ist es stimmig, dir selber zu sagen:
ICH HABE MICH GERN!



3.4.20

in mir ruhig & positiv sein

Suche dir einen ruhigen Platz zum Sitzen oder Liegen. Richte dich sitzend oder liegend ein, so dass du einen Moment einfach sein kannst.

1. Teil:

Du überkreuzt deine Füße und deine Handgelenke, die Seite ist egal. Wenn es passt, verschränkst du die Finger ineinander und rollst die Hände zum Herz. Deine Zunge ist an deinem Gaumen. Schliesse deine Augen. Atme nun tief in deinen Bauch. Jeder Atemzug streichelt deine Mitte! Das Einatmen nährt dich - das Ausatmen gibt dir die Gelegenheit, loszulassen, was du nicht mehr brauchst. Du spürst selber, wie lange du so bleiben möchtest.

2. Teil:

Überkreuzungen auflösen, Beine nebeneinander legen, Hände auf den Bauch, eventuell berühren sich die Fingerspitzen. In sitzender Position bewusst den Boden unter den Füßen spüren! Nochmals einige Male tief durchatmen und im Hier & Jetzt ankommen.

Spüre deine starke Mitte!

