

Folgende Achtsamkeitsübung können Sie immer wieder ganz einfach in den Alltag einfließen lassen - im Sinne von ganz bewusst wahrnehmen, was den gegenwärtigen Augenblick so einzigartig macht:

Ihre Aufmerksamkeit richtet sich konzentriert auf das, was unmittelbar im **Hier** und **Jetzt** geschieht.

Halten Sie inne und fragen Sie sich:

"Was denke ich?"

"Was fühlen ich?"

"Was tue ich?"

Setzen Sie nun vor jeden Satz das Wort **JETZT**

"**Jetzt** denke ich"

"**Jetzt** fühle ich"

"**Jetzt** bin ich beschäftigt mit"

Fragen Sie sich nun: "**Was** brauche ich, um in diesem **Jetzt** besser für mich sorgen zu können?" Spüren Sie nach und entspannen Sie sich mit jedem Atemzug ein bisschen mehr. Warten Sie geduldig auf die Antwort Ihres Inneren. Vielleicht erfahren Sie, wie Sie noch besser für sich sorgen können und überlegen Sie, wie Sie dies in die Realität umzusetzen werden.