

Achtsamkeitsübung: „Dankbar sein“

Puh, was für eine schwierige Zeit. Vielleicht haben sie an sich auch schon beobachtet, dass es von Woche zu Woche ein bisschen schwerer fällt „positiv“ zu bleiben. Je länger das alles dauert, desto mehr laufen wir Gefahr vor allem das „Einschränkende“ wahrzunehmen und damit das „Wohltuende“ aus dem Blick zu verlieren.

Wenn sie mögen, dann nehmen sie doch mal jeden Abend bewusst das „Gute“, dass ihnen an diesem Tag begegnet ist, in den Blick.

Zwei Dinge, die sie dafür brauchen:

1. Sie „dürfen“ (nicht müssen“) achtsam durch den Tag gehen. Nehmen sie immer mal wieder wahr wie es ihnen geht, was sie fühlen, was sie für einen kurzen Moment freut oder sie aufatmen lässt.
2. Nehmen sie sich jeden Abend ein paar Minuten Zeit für sich und lassen sie den Tag und ihre Eindrücke dazu noch einmal vorüber ziehen. Versuchen sie 3 „Dinge“, Situationen, Momente des Tages zu finden, für die sie dankbar sind!

Wenn sie mögen schreiben sie ihre „Dankbar-Momente“ auf Zettel und sammeln diese in einem Glas oder einer Schachtel. Sie werden staunen wieviel Gutes uns allen immer wieder und jeden Tag widerfährt, wenn wir achtsam sind!

Viel Freude und gute Erfahrungen beim „Achtsam Dankbarsein“ ...

... wünscht Ihnen Katjenka Wild