

#2 - Entspannung im Alltag / mit Freude

- Schalten Sie Ihr Mobiltelefon auf "Flugmodus" oder machen Sie es ganz aus.
- Nehmen Sie eine aufrechte, gerade und bequeme Sitzposition ein.
- Schließen Sie Ihre Augen.
- Lenken Sie die Wahrnehmung auf den Atem.
- Spüren Sie, wie der Atem in Sie hineinströmt und wieder hinausströmt.
- Denken Sie an etwas Schönes, etwas, was sie positiv berührt, etwas, was Sie freut, Sie glücklich macht.
- Genießen Sie Ihre Freude.
- Beenden Sie die Übung.
- Lächeln :-)

"Liebe ist die Antwort"

Deva Dagmar Keßlau | Dortmund
Heilpraktikerin | Mediale Mentorin

mensch-individuell.de

[Impressum](#)

[Datenschutzerklärung](#)

Wichtiger Hinweis:

Alle meine Blogartikel dienen der Information, der Aufklärung, der Wissensvermittlung. Sie sind nicht geeignet um Selbstbehandlungen oder Selbstdiagnosen durchzuführen oder Behandlungen oder Diagnosen bei anderen Menschen vorzunehmen. Meine Blogbeiträge ersetzen auch nicht eine ärztliche, heilpraktische oder anderweitige therapeutische Beratung, Begleitung oder Behandlung.