

Was Puzzles mit Meditation zu tun haben ...

Jeden Herbst kommt es bei mir wieder durch: Das "Puzzle-Gen."

Das ganze Jahr interessieren mich die Kartonagen mit ihren zumeist 1000 Teilchen wenig - wenn jedoch der Herbst kommt, dann muss es wieder sein: Puzzeln.



Mein aktuelles Puzzle (von Paperblanks | Humming Dragon | Android Jones Collection | 1000 Teile) ist in sich komplex, es fordert mich und meine Kombinationsfähigkeiten so sehr, dass alles andere um mich herum verblasst. Nach zwei, drei Minuten gibt es keine anderen Gedanken mehr als das nächste Puzzleteil, die nächste Verbindung, die nächste Struktur. Wenn ich nach einer Stunde in den Alltag zurückkehre, stelle ich oft fest, dass ich völlig konzentriert auf das Motiv war und nichts anderes in meinem Hirn Platz hatte.

Ein herrlicher Zustand.

Und - sehr ähnlich zu dem Gefühl nach einer schönen, ausgedehnten Meditation, die mir Alltagsstille schenkt. Ich möchte Sie daher ermutigen, es selbst mal zu probieren.

Heute gibt es sehr viel Puzzle-Auswahl, viele verschiedene Motive, viele oder wenige Teile, groß und klein, bunt und "laut" oder dezent und "leise". Ihr Lieblingspuzzle ist sicher mit dabei.

"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.