Copyright - Hinweis: Die Texte sind urheberrechtlich geschützt! © www.mensch-individuell.de - Deva Dagmar Keßlau - MENSCH individuell

#5 - Entspannung im Alltag / Über die Ohren

- Schalten Sie Ihr Mobiltelefon auf "Flugmodus" oder machen Sie es für diese Übung ganz aus.

- Sitzen Sie ruhig und entspannt auf einem bequemen Stuhl und atmen Sie einige Male tief ein und aus.
- Lassen Sie Ihre Schultern nach hinten, außen und unten fließen, richten Sie sich sanft auf.

- Lenken Sie nun Ihre Wahrnehmung auf Ihre Ohren.
- Nur auf Ihre Ohren.

- Was hören Sie?
- Wählen Sie einen Ton, ein Geräusch, einen Klang ... dem Sie für diese Übung mit Ihren Ohren folgen wollen.

- Lenken Sie Ihre Aufmerksamkeit nur auf das, was Ihre Ohren wahrnehmen, nur den Klang Ihrer Wahl.

- Widerstehen Sie der Versuchung, Ihre Wahl zu bewerten, zu beurteilen ... laut, leise, schön, klar, hell, dunkel ....
- Streben Sie danach, nur wahrzunehmen. Einige Atemzüge lang.

- Gedanken kommen und gehen, Sie schenken Ihnen jedoch keine / wenig Beachtung, kehren immer wieder zu den Ohren zurück.

Beenden Sie die Übung, sobald Sie sich wieder fokussiert fühlen.

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.