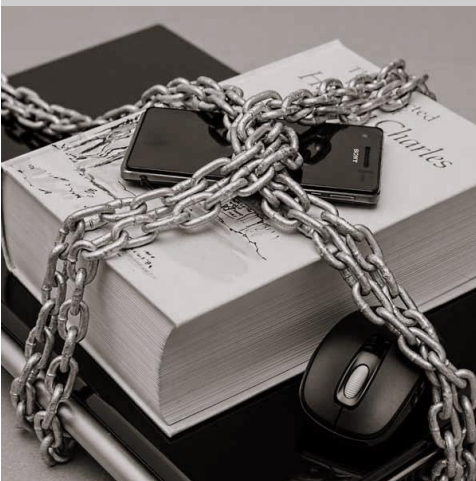


GEHEIMNISSE



GEHEIMNIS₅:
#Unbesiegbar -
dein Atem

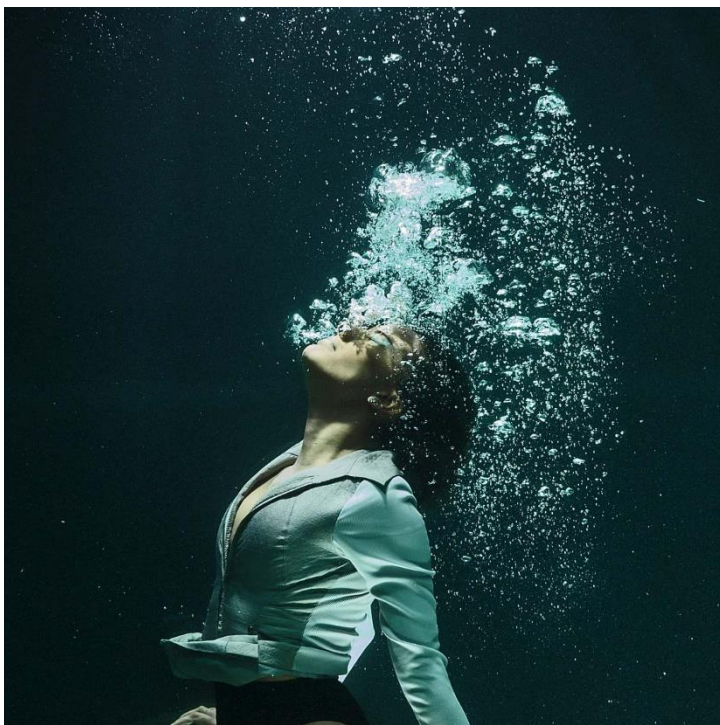


WISSEN-WOLLEN
KÖNNEN-TUN

Atem beobachten klingt im ersten Moment vielleicht etwas verrückt. Doch sie werden staunen! Diese Übung lässt sich problemlos in viele Momente des Tages einbauen.

- beim Warten an einer Kasse
- beim Warten auf öffentliche Verkehrsmittel
- im Stau oder Stop&Go Verkehr
- am Arbeitsplatz (auf dem Bürostuhl, usw.)
- beim Zahnarzt

Entdecken sie die Möglichkeiten ... es gibt hunderte von Möglichkeiten!



Sie können diese Übung im Sitzen oder im Stehen machen - je nach ihrem Gusto. Gehen sie mit ihrer Aufmerksamkeit zu ihrem Atem und nehmen sie ihre Atemzüge mehr und mehr wahr. Lassen sie ihren Atem fließen, so wie er jetzt fließt.

Fangen sie bitte nicht an ihre Atemzüge zu beeinflussen ... einfach alles so lassen wie es ist.

Beginnen sie nun ihre Ausatemzüge still zu zählen - nur die Ausatemzüge. Sich nur auf das Ausatmen zu konzentrieren, erleichtert es ihnen bei ihrem Atem zu bleiben. Zählen sie 10 Ausatemzüge - fertig.

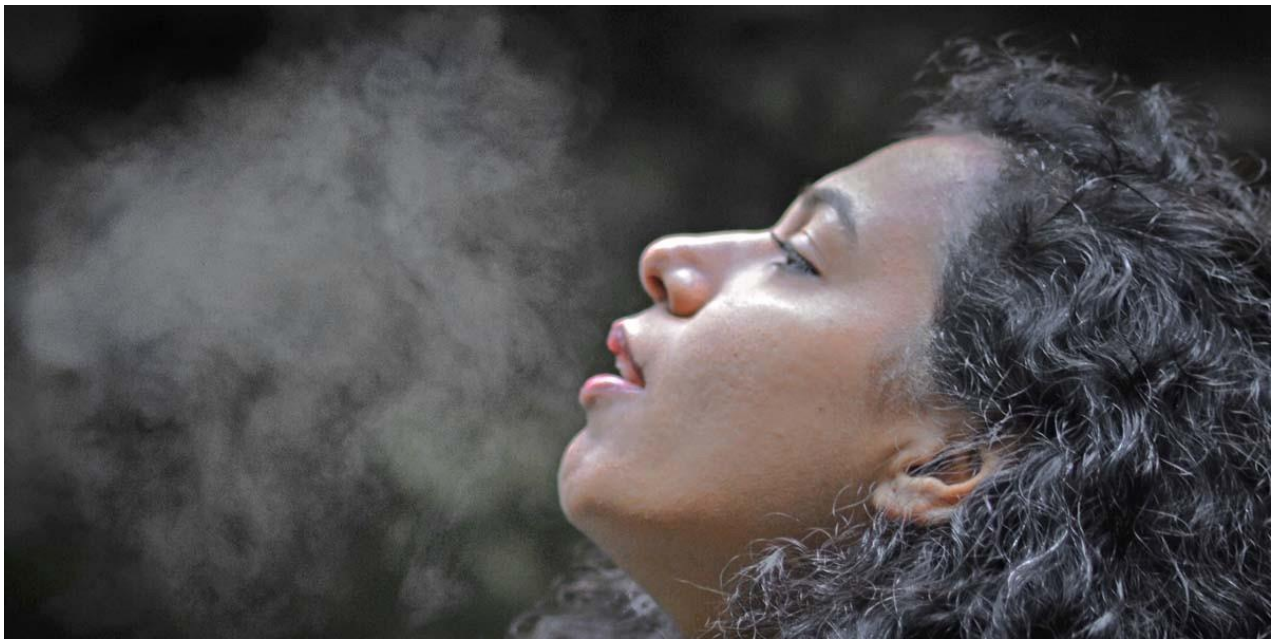
Es passiert gerne, dass sie immer wieder von auftauchenden Gedanken abgelenkt werden. Das macht nichts - fangen sie dann einfach immer wieder von vorne an und versuchen sie bei ihrem Atem zu bleiben.

Das Ganze ist eine Übung und auch hier ist noch kein Meister vom Himmel gefallen. Wenn sie es regelmäßig machen werden sie sehen, dass es immer besser funktioniert.

Es ist wie beim Joggen - je öfter sie laufen, desto besser klappt es, ihre Kondition wird besser und sie fühlen sich besser. Hier geht es eben um ihre "geistige Kondition" - wie beim Joggen - hier eben im Kopf.

Und was soll das bringen?

- sie trainieren das Organ "Gehirn" (das mächtigste Organ)
- sie werden ruhiger
- sie werden entspannter?
- ihr Blutdruck sinkt
- ihr Puls wird ruhiger
- ihre Gedanken werden klarer
- ihr Gedankenkarussell wird ruhiger
- Gefühle wie Wut oder Angst beruhigen sich
- die Arbeit fällt ihnen leichter
- sie werden widerstandsfähiger - resilienter
- sie kommen zu sich selbst
- sie finden ihre innere Mitte
- sie entdecken sich selbst
- sie leben gesünder



Und jetzt? Natürlich ausprobieren! Viel Spass

Ihr Achtsamkeit4life-Team