

daily
JOURNAL

for me



@conny lenhart

Zeit für mich

Suche dir einen ruhigen Platz, an dem du ungestört bist. Setze dich hin. Gerne aufrecht im Schneidersitz und schließe deine Augen. Atme ein und lang wieder aus. Setze hier deinen Fokus ganz bewusst auf deinen Atem.


1. Richte jetzt deinen Fokus auf deinen Körper. Spüre ihn. Wo nimmst du ein Gefühl wahr?
2. Beobachte welches Gefühl sich zeigt und was es dir sagen möchte
3. Beginne zu Klopfen (Schlüsselbeinpunkte) und sprich das Gefühl aus.
Zum Beispiel: Meine Traurigkeit
4. Lasse das Gefühl fließen und durch deinen Körper gleiten, während du klopfst, bis es wieder abebbt. Wenn z. B. Tränen kommen, lass sie fließen.

Zeit für mich

5. Atme noch einmal bewusst tief ein und aus. Lass die Augen hierbei geschlossen und bedanke dich bei dir. Du hast dir Zeit für dich genommen und bist mit dir und deinem Unterbewusstsein in Kontakt getreten.

Hier hast du noch Platz um deinen Prozess, oder die Gedanken hierzu aufzuschreiben. Das kann dir dabei helfen, wenn du ähnliche Situationen erlebst hier wieder zurückzublicken wie es dir ergangen ist.

Mit Liebe für dich erstellt.

Conny 

@conny lenhart