



**DER  
SCHREIBTEMPEL**

## **Die 10 Energie-Perlen**

Zurück zu Balance und Kraft

Diese einfachen Tipps helfen dir nicht nur, deine Aufmerksamkeit in den Moment zurückzuholen, sondern schenken dir auch sprudelnde Energie, die du im Alltag und während dem Schreiben ganz bestimmt sehr gut gebrauchen kannst.

### **Uns so geht es:**

1

Entwickle ein Gespür für den Moment. Halte immer wieder einmal inne, atme tief durch, und überprüfe, was du gerade tust.

2

Gönne dir eine Pause, und genieße sie!

3

Entspanne immer wieder deine Gesichtszüge, deine Schultern, deine Handflächen und deine Fußsohlen.

4

Halte deine Wirbelsäule aufrecht.

5

Erde dich über deine Füße, indem du deine Beine gleichmäßig belastest.

6

Ersetze einen negativen Gedanken mit einem positiven.

7

Tausche eine falsche Handlung durch eine richtige aus.

8

Sage ganz einfach STOPP, wenn dein Geist zu viele (oder die falschen) Gedanken hervorbringt.

9

Lerne, dich abzugrenzen. Sage NEIN!

10

Lächle.

Quelle:

Kuhn, Sandy Taikyu Shimu, *Einfach achtsam, Begegnung mit dem Hier und Jetzt*, Buch, Schirner Verlag, 2021.