



DER SCHREIBTEMPEL

4 x einfach achtsam

Zurück ins Hier und Jetzt

Wenn du wieder einmal das Gefühl hast, dass alles drunter und drüber geht, und du befürchtest, den Verstand zu verlieren, oder du nicht mehr weißt, wo dir der Kopf steht, helfen dir diese vier Tipps. Sie haben sich auch in der Schreibpraxis als äußerst wirksam erwiesen. Probiere sie aus, du wirst positiv überrascht sein. Ja, das Leben kann wirklich so einfach sein!

Uns so geht es:

①

Drücke den »Stopp«-Knopf!

Halte inne, und unterbrich für einen Moment das, was du gerade tust, denkst oder fühlst.

②

Nimm bewusst wahr!

Beschreibe, was gerade in dir, mit dir und um dich herum geschieht.

③

Verbinde dich mit dir selbst!

Konzentriere dich auf deinen Atem. Atme ganz bewusst ein und aus.

④

Ändere die Situation!

Du bestimmst zu jeder Zeit, was du denken, was du fühlen und wie du handeln möchtest. Alles ist relativ und veränderbar. Mache Gebrauch von dieser Freiheit!

Quelle:

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