

Gestalte ein Tagebuch!

Arbeitsschritte:

1. Lege dir ein DinA4 Blatt (Blockblatt, weißes oder buntes Blatt) und verschiedene Stifte bereit.
 2. Suche dir eine bequeme Position. (sitzend, liegend...)
 3. Führe die Tagesmeditation durch. (Allein oder mit Hilfe)
- WICHTIG: Versuche es! Lassen dich darauf ein! ☺
4. Gestalte jetzt deinen Tagebucheintrag. Benutzen verschiedene Farben, schreiben einzelne Worte oder ganze Sätze – Du bist völlig frei in der Gestaltung!
 5. Diese Aufgabe ist nicht verpflichtend. Wenn du es einen Tag mal nicht schaffen solltest, ist das auch in Ordnung!

Tagesmeditation:

Am Besten liest dir jemand diese Meditation vor – Du kannst dich auch während dem eigenständigen Lesen selbst leiten, indem du nach dem Lesen immer wieder Pausen einlegst und dich besinnst.

→ Lass dich darauf ein! Viel Vergnügen! Bleib gesund! ☺

1. Vorbereitung

Beginne, indem Du eine für Dich bequeme Meditationshaltung einnimmst.

Nimm dir die Zeit, vielleicht noch einige feine Korrekturen deiner Haltung vorzunehmen, wenn du das brauchst, sodass du dich bequem, unterstützt (gehalten, gestützt) und stabil fühlst.

Erlaube deinen Augen, sich sanft zu schließen, und erlaube dir, deine Aufmerksamkeit in den gegenwärtigen Augenblick zu bringen,

Nimm drei tiefe und langsame Atemzüge und dabei den Atemzügen auf dem ganzen Weg des Einatmens folgen, und auf dem ganzen Weg des Ausatmens

Und dann den Atem wieder in seinem eigenen, natürlichen Rhythmus und Tempo fließen lassen.

2. Das Schöne und Gute

Du bist jetzt eingeladen, dir den besten und schönsten Teil oder die besten und schönsten Teile dieses Tages wieder in Erinnerung zu rufen ..

So frage dich selbst und lausche auf die Antwort: Was ist heute geschehen, dass für dich besonders, was für dich schön oder gut war.

Es muss nicht ein herausragendes Ereignis sein, es kann auch etwas Kleines sein, wie z.B. eine heiße Tasse Tee, ein warmer Sonnenstrahl oder ein Moment der Freundschaft.

Nimm dir Zeit dich daran zu erinnern.

Wenn es für dich hilfreich ist und gut anfühlt, könntest du innerlich ein paar Mal „Danke“ sagen.

3. Die Herausforderungen und Schwierigkeiten

Jetzt lade ich dich ein, dich dem Teil des Tages nochmal zuzuwenden, der für dich am meisten herausfordernd war. Zum Beispiel könnte es ein schwieriges Gespräch mit jemandem gewesen sein, oder wo etwas Schwieriges erlebt hast.

Und während du dir ein solches Ereignis noch mal ins Bewusstsein rufst, schenke dir selbst etwas Mitgefühl, vielleicht indem du eine Hand auf dein Herz legst und anerkennt, dass dieses Ereignis für dich schwierig war.

Spüre die Wärme deiner Hand ... und die Freundlichkeit und das Wohlwollen, das davon ausgeht.

Spüre die tröstende Wärme mit deinem Ausatmen durch deinen ganzen Körper strömen...

Und jetzt lade ich dich ein der Frage nachzuspüren:

Wenn ich daraus etwas lernen könnte, was könnte das sein?

4. Abschluss und Aktivierung

Und dann - mit dem nächsten Ausatmen, erlaube deiner Aufmerksamkeit, hinunter zu deinem Bauch zu sinken.

Und nun wieder drei tiefe und langsame Atemzüge nehmen, in deinem eigenen Tempo.

Den Bauch sich beim Einatmen mit Luft füllen lassen ... und beim Ausatmen den Bauchnabel wieder sinken lassen ...

Und nun den Atem wieder in seinem eigenen Rhythmus fließen lassen, wieder die Berührungs- und Kontaktpunkte des Körpers spüren, den Kontakt deiner Kleidung mit deiner Haut spüren,

Bewege Finger und Zehen ein wenig, und öffne, wenn du bereit bist, langsam die Augen.

Und wenn du dich nun deinen Tagesaktivitäten wieder zuwendest, nimm wahr, wie Du dich fühlst, nachdem du dir auf diese Weise eine Auszeit gegönnt hast, deinen Tag noch einmal hast Revue passieren lassen.