



Fünf Dinge wahrnehmen

Dies ist eine einfache Übung um sich zu zentrieren und sich mit sich und seiner Umwelt zu verbinden. Praktiziere sie täglich mehrere Male:

- Halte einen Augenblick inne
- Schau dich um und nimm fünf Gegenstände wahr, die du sehen kannst. Benenne sie mit ihrer Farbe
- Lausche genau und höre fünf Klänge oder Geräusche
- Nimm fünf Dinge wahr, die du an der Oberfläche deines Körpers spüren kannst

Du kannst diese Fertigkeit weiterentwickeln, indem du täglich einen Spaziergang machst und dabei die ganze Zeit wahrnimmst, was du siehst, hörst, riechst und körperlich fühlst. Wenn du realisierst, dass du nicht mehr in Verbindung bist, bringe deine Aufmerksamkeit wieder zurück.

Zusammengestellt aus: Russ Harris, Wer dem Glück hinterher rennt, läuft daran vorbei