

Das etwas andere Dankbarkeits-Ritual

Anleitung

Ein Ritual zur bewussten Steigerung Deiner Lebensfreude.

Vorsicht: Es ist anders, als Du es eventuell bisher gewohnt bist.

1.

Suche Dir einen Platz, wo Du 5 - 10 Minuten ganz ungestört bist.

2.

Nimm eine entspannte Position ein (sitzend oder liegend, wie Du magst) und atme mehrmals ganz ruhig ein und aus.

3.

Schließe Deine Augen und stelle Dir vor Deinem geistigen Auge 3 - 5 Sachen vor, die für Dich von besonderer Bedeutung sind (z.B. Personen, andere Lebewesen, Situationen oder Dinge).

4.

Stelle Dir die ausgeählten z.B. Personen/andere Lebewesen/ Situationen/Dinge nun ganz genau nacheinander vor und fühle Dich eine gewisse Zeit ganz bewusst hinein.

5.

Nun nimm Dir ein mentales Radiergummi und lösche jedes einzelne positive Bild der ausgewählten z.B. Personen/anderen Lebewesen/Situationen/Dinge nacheinander aus Deinem Gedächtnis.

Hinweis: Es könnte jetzt ein leichter Widerstand aufkommen...;-) Vertraue dem Prozess.

6.

Stelle Dir bewusst vor, wie es wäre, wenn diese Personen/anderen Lebewesen/Situationen/Dinge nicht mehr da sind und reflektiere:

Was wäre anders? Wie anders wären Deine Tage/Monate/Jahre?
Wie würde sich Dein bisheriges Leben unterscheiden?

Spüre hinein, wie es Dir dabei geht. Nimm Dir die Zeit, die Du brauchst.

7.

Komme nach ein paar Minuten wieder zurück ins Hier und Jetzt.

Mache Dir bewusst, dass es nur eine Imagination war und Du nach wie vor diese positiven Menschen/Lebewesen/Situationen/Dinge in Deinem Leben begrüßen und wertschätzen darfst!



Probiere es gleich aus!

ULRIKE ROTH

www.ulrikeroth.de

