



CAREFULLY-MIND

BERATUNG UND COACHING

Newsletter Februar 2024

Deine 3-Minuten

Stelle Dir vor, Du stellst Deinen Autopiloten für 3 Minuten ab!

Diese Übung kannst Du an jedem Ort ausüben,
an dem Du für 3 Minuten für Dich sein kannst.

Nimm eine aufrechte Haltung ein.

Richte Deine Aufmerksamkeit zunächst auf Dich!

Spüre Deinen Atem und Deinen Herzschlag.

1.

Wie fühlt sich mein Körper an?

Gibt es eine Empfindung, die Du konkret wahrnimmst?

Gibt es Schmerz oder Verspannung?

Bin ich hungrig, durstig, müde, wach?

2.

Welche Empfindungen und Gefühle habe ich?

Fühle ich mich frei und aufgeräumt?

Stören mich Sorgen?

Bin ich aufgeregt, erfreut?

Bin ich verärgert, verwundert?

3.

Welche Gedanken habe ich?

Ich denke an
... die Vergangenheit
... Zukunft
... diesen Augenblick

Nehme alle Gedanken und Empfindungen wahr, ohne sie zu bewerten oder sie verändern zu wollen.

Unausgeglichenheit
Angenehmes
Unangenehmes
Ausgeglichenheit
Ausgeglichenheit

Beende die Übung mit einem tiefen Atemzug.
Beim Ausatmen denkst oder sprichst Du:

“Ich bin okay!!!”

Ja häufiger Du diese Übung machst, desto selbstverständlicher wird es für
Dich, dass Du Dir Aufmerksamkeit schenkst.
Lerne die Signale oder Wünsche zu fühlen,
die Dein Körper Dir sendet.
Viel Erfolg!!!