

November 2014

Jetzt in diesen schönen Herbsttagen durch die Natur zu gehen, ist Balsam für die Seele. Die milde Wärme der Herbstsonne zu spüren, sich an der wunderschönen Laubfärbung zu erfreuen und sich genau in diesem Moment mit allen Sinnen darauf zu konzentrieren, bedeutet Achtsamkeit.

Mithilfe einiger Übungen werden Sie gegen die Gewohnheit und alltägliche Automatismen sich mehr und mehr bewusst im Hier und Jetzt bewegen und achtsamer werden.

Ihre innere Bereitschaft und Ihre Einstellung sind dazu eine nötige Grundvoraussetzung.

Eine wichtige Grundhaltung der Achtsamkeit : Dinge oder Situationen anzunehmen.

Alles, was Sie verdrängen, arbeitet im Unbewussten weiter und raubt Ihnen Kraft und Energie. Diese Abwehr von Dingen, die nicht zu ändern sind, verhindert zudem die Auseinandersetzung damit und blockiert den Prozess des Verstehens. Dabei geht es nicht um passives Erdulden, sondern um die Einsicht, etwas nicht ändern zu können, da es nicht in Ihrer Macht steht.

Offen sein

Gehen Sie nicht mit großen Erwartungen an sich und andere in den Tag, Sie sind sonst nicht offen. Offen für den Augenblick, für jedes Geschehen, gleich welcher Art. Unvoreingenommenheit ablegen, damit geben Sie sich die Chance, neue Erfahrungen zu machen und den Blick zu ändern.

Bewertung

Ständig zu vergleichen und zu bewerten, macht unzufrieden oder nährt übermäßig Ihren Stolz. Sobald wir automatisch bewerten, lassen wir uns von unserer subjektiven Sicht der Dinge leiten, diese muss aber nichts mit der Realität zu tun haben. Machen Sie sich bewusst frei von Ihren Bewertungen und schmunzeln Sie über sich selbst.

Einfach Da- Sein

Haben Sie nicht ständig bestimmte Resultate vor Augen. Konzentrieren Sie sich lediglich auf den Moment, auf den Augenblick, und geben Sie acht, was Sie gerade jetzt bemerken. Innehalten und sich im Hier und Jetzt wahrzunehmen ist Lebendigkeit.

Haben Sie Vertrauen

Wenn Sie sich in Achtsamkeit üben, werden Sie immer besser spüren, was Ihnen gut tut. Sie werden lernen, Ihrer Wahrnehmung zu trauen.

Geduld

Wenn wir uns, oder wenn sich etwas ändern soll, so braucht es Zeit und Geduld. Seien Sie geduldig mit sich, und Sie werden die Wirkung der Achtsamkeit langsam bemerken.

Loslassen

Alles was Sie erlitten haben, alles, was Sie schmerzt oder wovon Sie glauben, dass Ihnen etwas vorenthalten wurde, nimmt Ihnen die Möglichkeit zur Öffnung für Erfahrungen im Augenblick. Nehmen Sie Ihr Leben an, schauen Sie, was Sie jetzt davon loslassen können.

Nehmen Sie sich Zeit und seien Sie geduldig mit sich. Jeden Tag ein paar Minuten länger.

Ihre
Marlit Seifert