

## Die Morgen-Praxis | Woche 2

Montag bis Freitag: Deinen Atem beobachten

### Die Einstimmung

- Setz Deinen Timer auf 10 Minuten.
- Nimm eine bequeme, aufrechte Haltung ein.
- Mach Dein kleines Einstiegsritual.
- Beobachte Deinen Atem und lass ihn durch die Nase fließen.
- Beginn mit der Übung

### Die Übung:

Während Du die ersten Atemzüge noch bewusst nimmst, erlaubst Du Dir, Deinen Atem immer mehr geschehen zu lassen.

### **Einfach nur zu beobachten, wie Dein Atem ein- und ausströmt.**

Nimm wahr, wie der Impuls zum Ein- und Ausatmen von selbst entsteht – Du immer ruhiger und gleichmäßiger atmest. Wie sich Dein Atem von allein durch Deinen Körper bewegt. Beobachte auf spielerische Weise, **wie Dich das Leben selbst atmet** – und wie Du geatmet wirst.

Stell Dir vor, wie der Atem durch Deine Fußsohlen einströmt und wie eine Welle bis zu Deiner Schädeldecke fließt und sich mit dem Ausatmen die Welle wieder zurückzieht – vom Kopf bis in meine Füße. **Beobachte und spüre jede Atemwelle.**

Wie mit dem Einatmen neue Lebensenergie einströmt und mit dem Ausatmen alles Alte und Verbrauchte abfließt und sich alle unnötige Spannung ganz von alleine löst. Ohne Dein Zutun.

### Abschluss:

Wiederhole innerlich 3 x die Affirmation:

Mit jedem Atemzug nehme ich universelle Lebensenergie auf und tanke Lebenskraft.

Mit jedem Ausatmen lasse ich alles los, was mir nicht mehr dient. Ganz von allein.

Lass diese Affirmationen ein paar Atemzüge lang still nachwirken.

## Anti-Auto-Pilot Training | Woche 2

Dein **Bewusstseins-Quickie** für diese Woche.

Jede volle Stunde – wenn Dein Alarm klingelt, frag Dich:

### 1. Wo bin ich mit meiner Aufmerksamkeit?

Du hältst also wie letzte Woche kurz inne und stellst fest, womit Du gerade gedanklich beschäftigt bist und was Du tust.

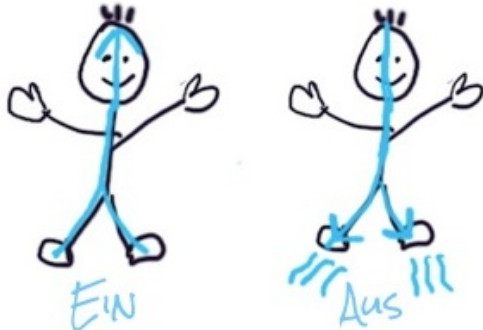
Ich sag's immer und immer wieder dazu: Ohne Urteil

### 2. Wie fühlst Du Dich dabei? Fühlst Du dich gut oder schlecht?

Du stellst einfach nur fest, wie sich Dein Fokus auf Deine Befindlichkeit auswirkt.

### 3. 3 x Atemwelle

Du lässt Deinen Atem 3 x **von den Füßen zum Kopf und wieder retour** fließen. Dabei nimmst Du wahr, wie Dein Körper mit dem Ausatmen innere Spannung und Widerstand loslässt.



Fertig! Bis zur nächsten vollen Stunde machst Du einfach weiter, was Du eben machst.