

# Die Morgen-Praxis | Woche 4

Montag bis Freitag: zentrieren & visualisieren

## Die Einstimmung

- Setz Deinen Timer auf 5 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 – Teil 1:

Lenk Deine **Aufmerksamkeit in Dein Körperzentrum**, das 2-3 fingerbreit unterhalb Deines Nabels liegt. Atme in Deine innere Mitte hinein. Und **mit jedem Atemzug sammelst und zentrierst Du Dich in Deiner Mitte**.

Wenn Du möchtest, kannst Du Dir auch eine Miniaturausgabe von Dir selbst vorstellen und Dir vorstellen wie Dein „Mini-Me“ in Deiner Mitte ruht.

## Die Übung – Teil 2:

Stell den Timer auf weiter 5 Minuten und visualisiere.

## Abschluss:

Wiederhole innerlich 3 x die Affirmation:

Ich bin zentriert und innerlich in Balance.  
Ich ruhe in meiner Mitte, in meiner Kraft, und agiere aus meinem Zentrum heraus.  
Alles entwickelt sich zur richtigen Zeit auf die richtige Weise – egal ob ich das gerade erkennen kann oder nicht.

Lass diese Affirmationen ein paar Atemzüge lang still nachwirken.

## Anti-Auto-Pilot Training | Woche 4

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

Jede volle Stunde oder wenn Dein Alarm klingelt, frage Dich:

### Tue ich das, was ich jetzt tun möchte?

Stell zur vollen Stunde fest, was es ist, das Du gerade denkst und tust. Was immer es ist, beginn die Beschreibung mit zwei Wörtern: „**Ich möchte...**“.

Zum Beispiel:

Ich möchte jetzt diesen Bericht schreiben.

Ich möchte jetzt im Internet surfen.

Ich möchte jetzt genervt in diesem Meeting sitzen.

Ich möchte mir jetzt Sorgen machen.

**Wenn es *nicht* das ist, was Du *jetzt* wirklich tun, denken oder sein *möchtest*, dann ändere das.**