Staunen
Achtsamkeit

Um zu staunen, braucht es eine gute Wahrnehmung und ein gutes Hinsehen auf die Dinge und auf das Verborgene und Wunderbare im Hintergrund.

Dafür ist es wichtig voll im Moment zu sein. Bevor du die Übungen zum Staunen machst, ist es eine gute Idee, eine Achtsamkeitsübung zu machen:

1. Setze dich aufrecht in einer angenehmen Position hin.
2. Atme tief in deinen Bauch ein und aus.
3. Zähle deine Atemzüge bis 10. Wenn du bei 10 angekommen bist, starte mit dem Zählen von vorne. Konzentriere dich dabei nur auf das Zählen und deinen Atem.
4. Beobachte deine Gedanken und deine Gefühle.
5. Lass Gedanken und Gefühle los. Sie werden so schnell vergehen, wie sie gekommen sind.
6. Wenn du so deine Wahrnehmung geschärft hast, starte in eine der Übungen und staune!

© Kleine Schule des Glücks
Kopieren und Vervielfältigung verboten