jahnna Übung (11)

zum Erschaffen

Nimm dir nach dem Aufwachen und ersten Aufrichten einige Minuten Zeit für dich, in dir ruhend, unabgelenkt. Sitze bequem, behaglich und mit gerader Wirbelsäule. Halte die Augen offen, wenn dich die geschlossenen müde werden lassen. Halte die Augen geschlossen, wenn dich das Sehen zu sehr ins Außen zieht. Sprich aus der Frische und Tiefe des neuen Tages zu dir selbst:

Was ist heute zu tun?

Lausche in dich, ohne auf eine Antwort zu drängen. Nimm dir Zeit. Es sind wertvolle Augenblicke zwischen der physischen und seelisch-geistigen Welt. Notiere dir, was dir in Gedanken in den Sinn kommt, deine heutigen Aufgaben, und gehe in den Tag. Blicke an seinem Ende auf den Zettel und mache einen Haken bei ‹vollbracht›, wenn es dir gelungen ist, wenn du es erschaffen hast, im Physischen oder Psychischen, allein oder miteinander.

Datum, Uhrzeit	zu tun	vollbracht

Wiederhole diese Übung an jedem neuen Tag, mit oder ohne Zettel.

© jahnna Verlag, Überlingen, April 2017, http://erschaffen.jetzt/Uebung-zum-Erschaffen/, Stand: 27.4.2017