jahnna Übung (3)

zum Denken

Diese Übung fördert das bewusste Hören und Sehen der Gedanken in dir.

> *Sitze oder stehe bequem und sicher. Schließe die Augen und verweile in der Mitte deines Schädels auf Höhe der Augen. Atme tief ein und aus und entspanne dich.*
> *Atme tief ein und lass im Ausatmen das Wort ‹eins› in dir in Gedanken erklingen. Nimm dir Zeit, lass den Atem ausfließen und hole erneut Atem. Ziehe die Luft langsam und tief in dich ein. Lass im Ausatmen das Wort ‹zwei› in dir in Gedanken erklingen. Nimm dir Zeit, lass den Atem ausfließen und hole erneut Atem. Fahre so fort bis zur Zahl Zehn.*

Gelingt es dir, die Übung zu Ende zu führen, ohne dass ein anderer Gedanke als die zehn Zahlen und ohne dass innere Bilder in dir auftauchen?

Notiere dir das Datum und die Uhrzeit deines Übens, die auftauchtenden Gedanken oder einen Gelungen-Haken.

Datum und Uhrzeit	Gedanken oder gelungen

Wiederhole die Übung, wann immer sie dir einfällt.

© jahnna Verlag, Überlingen, März 2017, http://denken.jetzt/Uebung-zum-Denken/, Stand: 18.4.2017