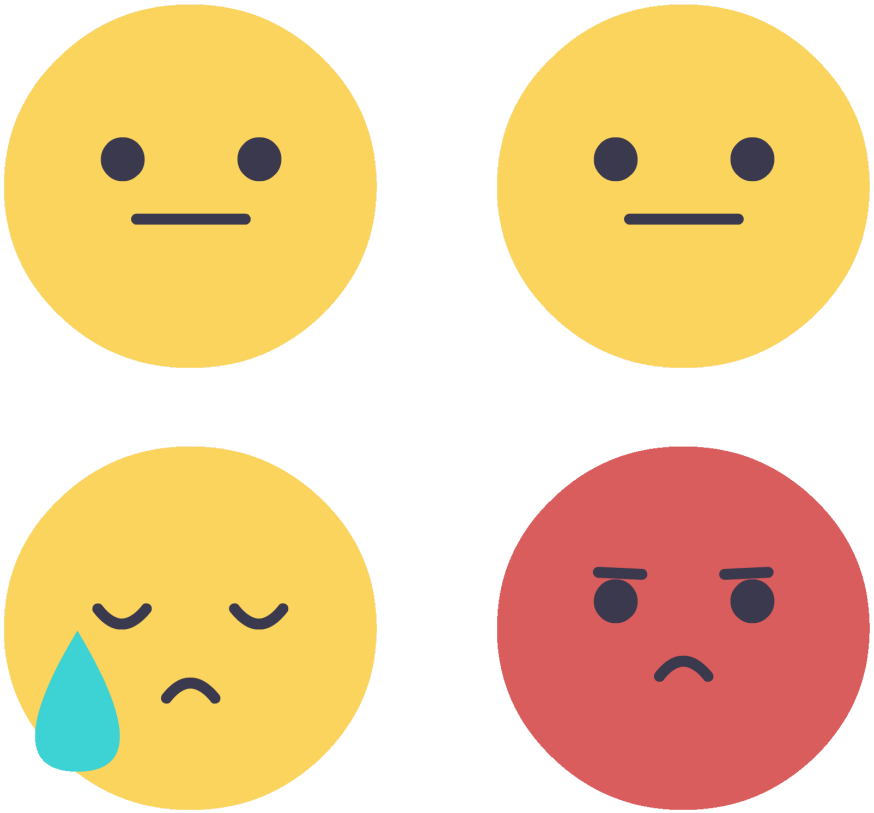
WIE FÜHLST DU DICH HEUTE?

Achtsamkeitsübung: Innere Balance ❤



www.hypnosepraxis-berlin.com

Happiness is an inside job!

Ziel: Distanz zu Stressgefühlen aufbauen

- Setze dich bequem hin und lenke deine Aufmerksamkeit von außen nach innen, nimm drei tiefe Atemzüge und fokussiere eine lange Ausatmung
- Spüre nach, wo dein Körper Kontakt zur Sitz-/Liegefläche hat und lasse dich beim nächsten Ausatmen in die Unterlage sinken
- Beobachte einige Momente einfach nur deinen Atem: Wie du einatmest, wie du ausatmest. Nimm einfach nur deinen Atem wahr, ohne ihn beeinflussen zu wollen.
- Nimm wahr, wie du dich fühlst gerade.
- Wo im Körper spürst du das Gefühl am stärksten wahr?
- Benenne das Gefühl: „Ich bin …. (ärgerlich, wütend, müde etc.)
- Entschließe dich, den Satz umzuformulieren. Anstatt „ich bin…“ sage: „Ich habe das Gefühl von… (Ärger, Wut, Müdigkeit etc.)
- Nimm wahr, wie diese Distanzierung Erleichterung bringt
- Werde dir wieder der Gegenwart bewusst, nimm einen tiefen Atemzug und beim kräftigen Ausatmen sagst du: ICH – HIER – JETZT!

www.hypnosepraxis-berlin.com

DIE KUNST DER
POSITIVEN
SELBTBEEINFLUSSUNG

SELBSTHYPNOSE

www.empowerment-akademie.de

Ulla Catarina Lichter

1 Webinar plus 1 Tag Seminar

www.empowerment-akademie.de

www.hypnosepraxis-berlin.com

HAPPINESS IS AN INSIDE JOB

Ulla Catarina Lichter
Hypnose I Coaching
Empowerment