



# Gedankenkarussell

## ANHALTEN

**7 SCHRITTE, WIE DU BEWUSST  
DENKEN LERNST.**

MIT  
GEDANKEN-VISIONÄRIN  
ANDREA ZELLINGER



Erschaffe dein Leben selbst.





# INHALTSVERZEICHNIS

Schritt 1 - Bewusstsein im Körper spüren

Schritt 2 - Es atmet mich

Schritt 3 - Stille Minute

Schritt 4 - Was denke ich?

Schritt 5 - Was fühle ich?

Schritt 6 - Zwei Stimmen im Kopf

Schritt 7 - Ein Bild für den Verstand







# SCHRITT 1

## BEWUSSTSEIN IM KÖRPER SPÜREN

Spüre dein inneres Körper-Bewusstsein, die innere Lebendigkeit.

### Übung für Dich

**Schließe die Augen und finde heraus, ob im inneren deiner Hände Leben ist.**

Frag nicht in Gedanken, geh direkt in die Hände. Vergegenwärtige dir das angenehme Gefühl von Lebendigkeit in den Händen. Es ist da.

Konzentriere dich darauf, um es zu beobachten.

Achte darauf, was du spürst. Halte das Gefühl von Lebendigkeit eine Zeitlang fest, dann verstärkt es sich noch.

### Tipp

Mach diese Übung auch mit anderen Körperteilen:

Z.B. Füße und Hände gleichzeitig, Rücken, Kopf, Oberschenkel etc.

Desto öfter du diese Übung machst, desto leichter wird es die innere Lebendigkeit - dein Bewusstsein - auch mit offenen Augen zu spüren.





## PLATZ FÜR MEINE NOTIZEN

Welche Erfahrung habe ich mit der Übung gemacht?

Was nehme ich mir in Zukunft vor?

