



SCHRITT 3

STILLE MINUTE

Zeit für mich zum Genießen.

Übung für Dich

"GONG" Die Stille Minute zum Fokussieren.

Was brauchst Du dafür? Stell Dir am Besten einen Timer an deinem Handy auf eine Minute. Es gibt auch Apps die die Stille mit einem "Gong" einleiten und wieder beenden.

Schließe die Augen und komm zur Stille.

Wahrscheinlich werden dir einige Gedanken in den Sinn kommen. Lass sie ziehen. Stelle dir eine Wolke vor, die deine Gedanken mitnimmt und vorbeizieht. Sei nicht ungeduldig mit Dir. Wenn die Gedanken noch wie in einem Bienenstock unaufhörlich durch einander fliegen. Du wirst sehen, mit etwas Übung wird dein Geist ruhiger. Das EGO will eben beschäftigt sein und hat Angst vor der Stille.

Tipp

Baue diese Übung mindestens einmal am Tag ein. 1 Minute Stille für dich. Das bist du dir wert. Du kannst natürlich die Stille auch 5 Minuten genießen. Steigere die Minuten, so wie es dir guttut.





PLATZ FÜR MEINE NOTIZEN

Welche Erfahrung habe ich mit der Übung gemacht?

Wann und wo mache ich diese Übung, um fokussiert zu sein? (z.B. vor einer Besprechung etc.)

