

Hallo du! <3

Wie schön, dass du die geheime Botschaft entdeckt hast!
Dieser kleine Liebesbrief ist ein Geschenk von mir für dich.

Es ist eine Einladung zum Fühlen.

Denn ich persönlich vergesse in meinem Alltag, zwischen Funktionieren, Vorausdenken, Mitdenken, Umdenken und Zerdenken manchmal genau das - *fühlen*.
Gehst's dir auch so? Machst du dir auch oft einen Kopf über viel zu viele Dinge? Halten dich deine Themen nachts wach oder sind das Erste woran du morgen denkst?
Dann ist das ein Zeichen, dass wir viel zu viel in unserem Kopf leben und zu wenig im Körper. Im Herzen.

Etwas, das uns sofort wieder in unser Zentrum bringt
und uns erdet ist unser Atem.

Also lade ich dich ein, jetzt in diesem Moment, für einen Moment lang die Augen zu schließen und tief ein- und auszuatmen. Mindestens 3x. Du kannst dir gerne eine Hand auf die Brust und eine auf den Bauch legen und so Kontakt mit dir aufnehmen.

*Atme ein. Atme aus. ...

Spür mal nach: Was ist da grade in dir?

Meldet sich ein Körperteil? Magst du dich vielleicht strecken oder mal den Kopf kreisen.
Folge den Impulsen deines Körpers.

Und wenn nichts kommt, dann atme einfach bewusst weiter.

*Mache an dieser Stelle gerne wieder die Augen zu und spüre für ein paar Momente nach.

Diese kleine Pause für dein Nervensystem ist goldwert. Du schenkst dir gerade selber einen Moment Ruhe, Gewahrwerden, ein Stückchen Bewusstsein in deinem Alltag.
Das ist so wertvoll.

Wenn du magst, schreibe oder male auf, was du gespürt hast.

Oder aber du spielst einen deiner Lieblings-Song ab und tanzt eine Runde durch dein Zimmer, um dich wieder so richtig lebendig zu fühlen!

Hier eine musikalische Anregung von mir:

<https://www.youtube.com/watch?v=pTdiHu-mp90>

Viel Spaß!! 😊

Mach diese Übung immer, wenn du dir wünschst, dich besser zu spüren. Vielleicht wird sie ja zur Gewohnheit und bringt ein Stück Freude in deinen Alltag.

Alles Liebe,
Johanna