Monika Khalil

Motivationscoaching
auf Herzhöhe, für mehr Selbstwert & Gelassenheit.

Hast du oftmals 1000 Gedanken im Kopf und kannst nicht abschalten? Dann gibt es hier für dich…

…7 einfache Schritte vom Kopf ins Herz

1. Setze dich entspannt hin und sorge dafür, dass du die nächsten 5-10 Minuten ungestört bist. Schliesse deine Augen und nimm ein paar tiefe Atemzüge.

2. Beobachte 10-20 Sekunden lang deine Gedanken, wie sie kommen und gehen.

3. Nimm jetzt einen Moment lang wahr, **was** du denkst. – Nimm deine Gedanken zur Kenntnis und lasse sie dann einfach weiterziehen, wie Wolken am Himmel.

4. Lenke jetzt deine Aufmerksamkeit auf dein Herzchakra, in der Mitte deiner Brust, und stelle dir dort einen gleissend hellen Lichtpunkt vor.

5. Stelle dir jetzt vor, wie dieser Lichtpunkt immer grösser und grösser wird, - - - bis du allmählich ganz eingehüllt bist von diesem hellen Licht. Verweile solange, wie es dir beliebt.

6. Stelle dir jetzt vor, wie dieses helle Licht sich langsam wieder zusammen zieht, bis nur noch ein kleiner, strahlend heller Lichtpunkt in deiner Brustmitte bleibt.

7. Nimm dann wieder 2, 3 tiefe Atemzüge und öffne langsam deine Augen.

Immer wenn du im Alltag wieder viele Gedanken im Kopf hast, dann denke an diesen strahlend hellen Lichtpunkt in deiner Brustmitte oder mache diese Übung. Das bringt dich wieder vom Kopf ins Herz!

Ich wünsche dir viel Erfolg!

© Monika Khalil, 2015