



**Monika Khalil**

*Coaching & Healing*

**Hast du oftmals 1000 Gedanken im Kopf und kannst nicht abschalten?  
Dann gibt es hier für dich zwei einfache Übungen für mehr Gelassenheit.**

### **Übung: 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.
1. Beobachte 10-20 Sekunden lang deine Gedanken, wie sie kommen und gehen.
2. Nimm jetzt einen Moment lang wahr, **was** du denkst. – Nimm deine Gedanken zur Kenntnis und lasse sie dann einfach weiterziehen, wie Wolken am Himmel.
3. Lenke jetzt deine Aufmerksamkeit auf dein Herzchakra, in der Mitte deiner Brust, und stelle dir dort einen glissend hellen Lichtpunkt vor.
4. 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.
5. 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.
6. 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!**



**Monika Khalil**

*Coaching & Healing*

## Übung: Gehirnhälften synchronisieren & Gedanken beruhigen

Mache es dir jetzt im Sitzen oder Liegen bequem und Sorge dafür, dass du in den nächsten 10, 15 Minuten ungestört bist. - - - Schliesse jetzt deine Augen und nimm ein paar tiefe Atemzüge - - Atme neue, frische Energie ein und atme alte, verbrauchte Energie aus. - - - Mache das jetzt ruhig noch ein paar Mal: atme neue, frische Energie ein - - - und gib alles, was dich jetzt vielleicht noch beschäftigt, mit dem Ausatmen vollständig ab. - - - Zähle jetzt langsam rückwärts von 5 bis 1, - - - stelle dir dabei jede einzelne Zahl vor deinem inneren Auge vor - - - und lasse sie dann wieder verblassen. - - - Und wenn du bei 1 angelangt bist und auch diese Zahl verblasst ist, bist du bereit, eine innere Reise anzutreten.

Gehe jetzt mit deiner ganzen Aufmerksamkeit zu deinem **linken** Ohr. - - - Nimm dein linkes Ohr voll und ganz wahr. - - - Wie fühlt es sich an? Ist es warm? Oder eher kühl? Spürst du ein Kribbeln? - - - Oder nimmst du gar nichts wahr? - Auch das wäre völlig in Ordnung. - - - Bleibe einfach mit deinem Bewusstsein noch einen Moment lang bei deinem linken Ohr, nimm wahr, wie es sich anfühlt und mache nichts anderes. - - -

Lenke jetzt deine Aufmerksamkeit zu deinem **rechten** Ohr. - - - Nimm dein rechtes Ohr voll und ganz wahr. - - - Wie fühlt es sich an? Gross? Oder eher klein? Nimmst du eine Wärme oder eine Energie wahr? - - - Und auch wenn du gar nichts wahrnimmst, ist das vollkommen in Ordnung. - - - Bleibe einfach mit deinem Bewusstsein noch einen Moment lang bei deinem rechten Ohr, nimm wahr, wie es sich anfühlt - - - und mache nichts anderes.

Richte jetzt deine Aufmerksamkeit auf **beide** Ohren **gleichzeitig**. - - - Nimm dabei **gleichzeitig beide** Ohren voll und ganz wahr. - - Und bleibe einen Moment lang bei dieser Beobachtung. - - - Bleibe mit deiner Aufmerksamkeit **gleichzeitig** bei **beiden** Ohren, - - - nimm wahr, wie sie sich anfühlen - - - und mache nichts anderes! - - - Du kannst dir auch vorstellen, dass deine beiden Ohren miteinander verbunden sind. - - - Nimm noch einmal beide Ohren gleichzeitig wahr - - -

- - - und lenke dann deine Aufmerksamkeit auf dein Herzchakra, in der Mitte deiner Brust. - - - Atme jetzt ganz bewusst ein paar Atemzüge genau in dein Herzchakra - - - und bleibe mit deiner Aufmerksamkeit noch eine Weile in der Mitte deiner Brust. - - -

Sobald du dazu bereit bist, nimm ein paar tiefe Atemzüge, recke und strecke dich und öffne wieder deine Augen.

**Ich wünsche dir viel Erfolg!**