



© Sonja Herzog

Der Weg...

1. Schritt:

Was denkt es in mir?
Welches
dominierende
Mindset habe ich?

3. Schritt:

Zeit für Stille
Zeit zum Loslassen

2. Schritt:

Wie sieht meine Welt
um mich herum aus?

4. Schritt:

Zeit für alles, was mir
gut tut und mich
zutiefst erfüllt

Wie war die Übung für Dich?

Achtsamkeitsübung

Suche Dir einen ruhigen Ort, wo Du ungestört bist.
Schließe die Augen und komme mit ein paar tiefen
Atemzügen ganz bei Dir an. Merke wie Du innerlich
ruhiger wirst, wie Deine Gedanken sich beruhigen.

Dann spüre in Dich hinein, was möchte gesehen,
wahrgenommen werden?

Nehme es ohne Bewertung wahr
und lass es mit ein paar tiefen

Atemzügen los. Vielleicht möchte sich noch etwas zeigen,
dann wiederhole die Übung bis Du das Gefühl hast,
es ist Zeit wieder im Hier und Jetzt anzukommen.

Dann bedanke Dich bei Dir und Deiner Intuition.
Komme mit ein paar tiefen Atemzügen wieder ganz bei
Dir
im Hier und Jetzt an.

Magst Du aus der Stille heraus
etwas malen?

Welche Wahl triffst Du?



© Sonja Herzog

Gehst Du wahrhaftig Deinen Weg?

Raum für Deine Gedanken. Was fällt
Dir dazu ein?