

ÜBUNGSBLATT zum Thema: Lenke Deinen Fokus

Was brauchst Du derzeit? Herrscht bei Dir vielleicht auch Ungewissheit über die Zukunft? Ängste und Sorgen bestimmen derzeit die mediale Berichterstattung, die auf die gesellschaftlichen Abläufe einen direkten Einfluss haben. Die gesundheitspolitischen Entscheidungen sind richtig und wichtig, um danach wieder gestärkt in eine neue Zeit zu starten. Manche Menschen verlieren jedoch in diesen Tagen den Glauben an das Gute, an die Sinnhaftigkeit, die hinter jeder noch so angestrengten Situation steckt. Umso wichtiger, sich auf das zu konzentrieren, was funktioniert.

Wir dürfen uns freuen über die digitalen Errungenschaften und die Hilfsbereitschaft der Menschen untereinander, die Freundschaften, die sich auch in Krisenzeiten bewähren. All das sind Dinge, die Mut machen und uns zeigen: es geht weiter.

In dieser Zeit kann es wundervoll sein, den Fokus auch aufs Innen auszurichten. So wie sich im Außen die Welt weiter dreht, so funktionieren in dir auch die Prozesse! In Sekunden sterben in dir Millionen von Zellen, damit sich alte regenerieren können und neue Zellen Platz gemacht werden können. In Dir laufen zauberhafte, schier unglaublich lebensbejahende Dinge ab! Und es geht stets um die Erneuerung, stets um die Bereinigung, stets um den harmonischen Ausgleich.

Vielleicht hilft es Dir genauso wie uns, den Körper als einzigartiges Geschenk zu sehen, zu lieben, dankbar zu sein, zu ehren.

Dein Körper hat Dir mit dem ersten Atemzug gezeigt: er ist für Dich da! Er hatte sich bereits für Dich und für die Freude und für das Leben entschieden.

Deshalb darfst Du dir hier nochmals die Frage stellen: möchtest Du in der Angst, oder in der Freude leben? Ich entscheide mich für die _____!

Erinnere Dich daran, dass in Dir eine Kraft wohnt, die Lust hat, dass Du auf diesem Planeten bist!

FRAGE/AUFGABE:

Schreibe ca. 20 Dinge über Deinen Körper auf, die funktionieren, ohne dass Du etwas bewusst dazu tun musst (z.B. Herzstätigkeit). Richte Deinen Fokus immer wieder auf Deine Liste.

Viel Freude und tu es!

Anette Heidel & Alexander Brandt

