

Selbstmanagement-Übung: Eine Einladung zur Entspannung

Wenn Sie noch nicht geübt sind in Entspannungsübungen sollte Sie anfangs vielleicht eine CD mit Anleitungen zur Entspannung oder inspirierende Musik verwenden.

Atmen Sie mehrfach tief durch die Nase ein und aus. Atmens Sie vorzugsweise durch den Bauch, sodass er sich ruhig ausdehnen und zusammen ziehen kann ohne, dass Sie sich anstrengen müssen.

Sehen Sie bei jedem Einatmen wie die Luft in Ihren Körper eindringt. Sie können es sich wie einen Lichtstrahl vorstellen, der von oben in Ihren Kopf eindringt. Entspannen Sie jeden Körperteil: Kopf, Nacken, Schultern, Arme, Hände, Rücken, Brust, Becken, Hüften, Beine, Füße.

Beobachten Sie bei jedem Ausatmen wie dieser Luftstoss durch die Füße aus dem Körper strömt und die Spannung mit sich nimmt.

Mit etwas Übung werden Sie in der Lage sein sich in wenigen Augenblicken zu entspannen. Schliessen Sie einfach die Augen und wiederholen Sie die Worte „Entspannung...Ruhe...Erholung“ oder vereinbaren Sie mit sich einen körperlichen Code, der Sie an Entspannung erinnert – z.B. Daumen und Zeigefinger aneinandergelegt oder eine andere Geste, die Ihnen wirksam und angemessen erscheint.

Quelle: extrait de Catherine Balance, 2013, La voix de l'intuition.