



Bremsen Sie den Hamster im Laufrad!

Kennen Sie das auch? Gefühlt rennt die Zeit nur so dahin und sie fühlen sich wieder einmal wie der Hamster im Laufrad?

Lassen Sie diesen Gedanken los.

Gehen Sie für 10 Minuten eine Runde um den Block, atmen Sie tief ein und aus. Nehmen Sie die Luft um sich herum wahr, die Farbe des Himmels, der Häuser und der Bäume.

Vielleicht haben sie sogar die Möglichkeit, eine Wiese zu betreten und für 2 Minuten die Schuhe und Socken auszuziehen, um barfuß über das Gras zu laufen und die Halme an den Zehen zu spüren. Gehen Sie für ein paar Minuten achtsam durch die Welt.

Konzentrieren Sie sich auf ihre Umgebung und nehmen Sie einfach nur wahr.

Sie werden feststellen, wie unglaublich befreiend das sein kann.

Das reicht ihnen noch nicht?

Nun, vielleicht gibt es für sie auch ein Lied, das positive Stimmung erzeugt. Setzen Sie sich für ein paar Minuten die Kopfhörer auf und verlieren sie sich einfach darin.

Ich wünsche Ihnen viel Spaß beim Durchatmen.