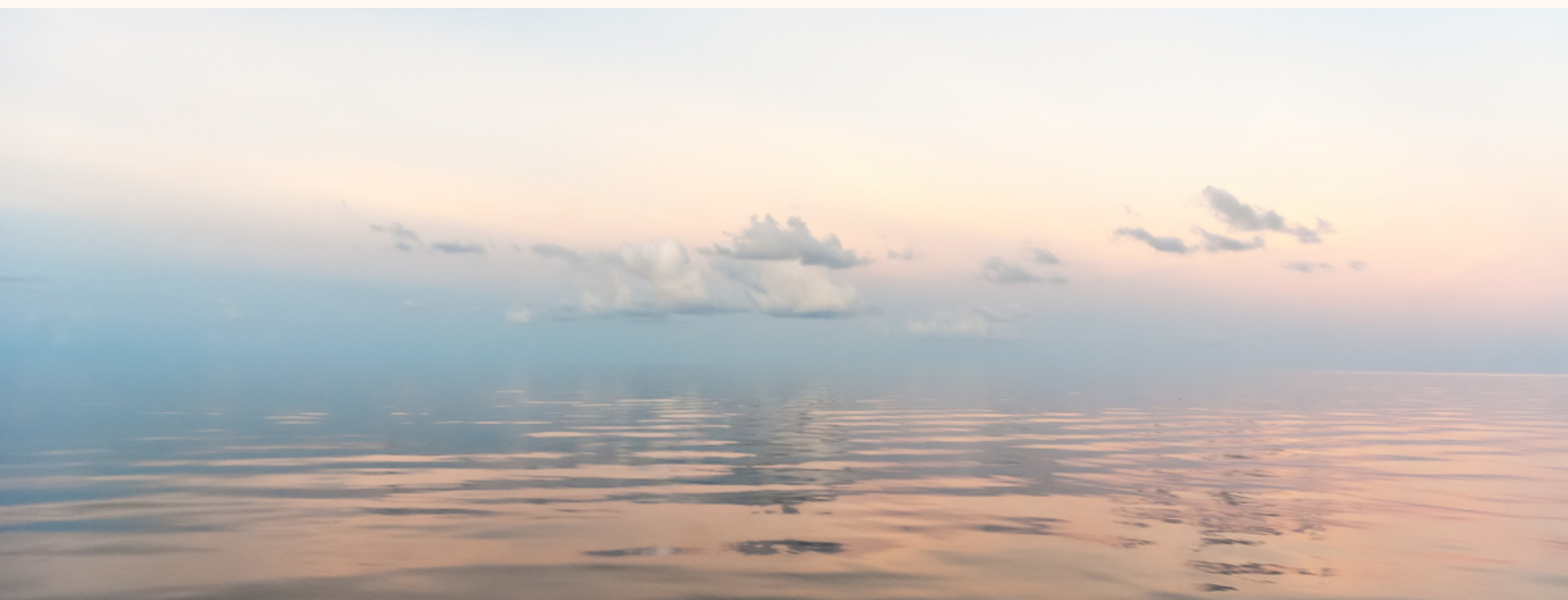


**Entspannung
finden -
Kontrolle
loslassen**

Inspirationen für Dich

- * Eine Atemübung**
- * Entspannung über Deine Sinne**
- * Dein Weg hin zu Dir**

von Kathrin Sebo
www.kathrin-sebo.de



Eine Atemübung

Du steckst wieder drin. In der Situation, in der Du kontrollierst und kontrollierst und kontrollierst. Ohne aufhören zu können.

Wenn Du also vor Deinem Herd stehst,
wenn Du vor Deiner Haustür stehst,
wenn Du den Wasserhahn zudrehst,

dann halte trotz Deinem Kontrollwunsch inne. Halte inne. Für einen Moment.

Halte inne und fokussiere Dich auf Deinen Atem.
Atme ein. Atme aus. Beobachte Deinen Atem.

Spüre auch Deinen Körper. Spüre wie sich Deine Brust hebt und senkt. Spüre, wie sich deine Bauchdecke hebt und senkt.

Lage eine Hand auf Dein Herz.

Spüre die Wärme Deiner Hand auf Deinem Herzen.

Spüre Dein Herz pochen.
Atme.

Alles ist in der Ordnung.
Genau jetzt.

Spüre es in diesem Moment.

Spüre auch Deine Angst in Deinem Körper.
Nimm sie einfach nur wahr. Ja, sie ist da. In diesem Moment.

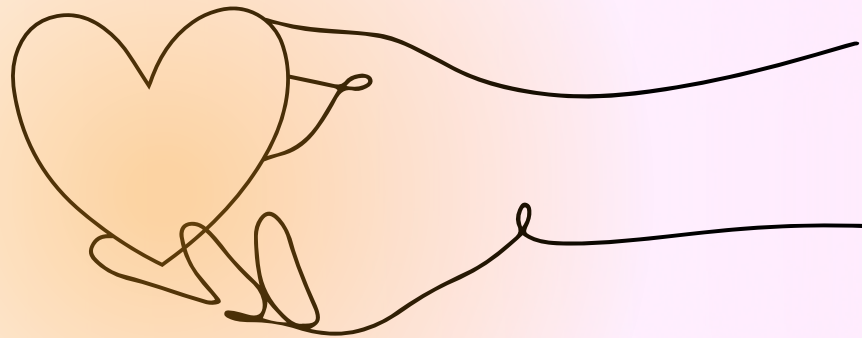
Nimm sie wahr. Bewerte sie nicht.

Mache diese Übung immer wieder.
Über den Tag verteilt.

Kehre immer wieder hin zu Deinem Atem.
Lege Deine Hand auf Dein Herz.

Verbinde Dich mit Dir.
Atme.
Höre und spüre das Klopfen Deines Herzens.

Komme immer wieder an in diesem Moment.



Entspannung über Deine Sinne

Gefangen in Angst und Stress hast Du den Kontakt zu Deiner wahren Energie unterbrochen.

Wie kannst Du Dich also wieder spüren und aus Deinen angstvollen und kontrollierenden Gedanken aussteigen?

Dies kannst Du, indem Du Dich immer wieder auf Deine Sinne fokussierst.

Auf Dein Sehen.
Dein Hören.
Dein Riechen.
Dein Schmecken.
Dein Spüren.



Wenn Du wie in der vorherigen Übung eine Hand auf Dein Herz legst und die Wärme und das Pochen Deines Herzens spürst, ist dies ein verbindender Moment für Dich.

Auch Deine anderen Sinne unterstützen Dich, Deine Gedanken ruhiger werden zu lassen.

Fokussiere Dich über den Tag immer wieder auf einen Deiner Sinne. Auf einen Deiner Sinne in dem jeweiligen Moment.

Was siehst Du um Dich herum? Was nimmst Du wahr, wenn Du die Welt mit Deinen Augen betrachtest? Was gibt es da alles zu entdecken, was Du schon lange nicht mehr bewusst wahrgenommen hast?

Welche Geräusche nimmst Du wahr? Was hörst Du? Lausche einfach den Klängen um Dich herum.

Was riechst Du? Wenn Du einen Tee trinkst. Wenn Du an Blumen vorbei läufst. Nutze die Kraft wundervoller Düfte.

Wähle Dein Essen sorgsam aus. Worauf hast Du Lust? Lasse Dir Dein Essen Biss für Biss schmecken. Trinke langsam und genieße jeden Schluck.

Wie fühlt sich Dein Körper an? Tue ihm Gutes. Spüre eine kuschelige Decke. Spüre, wie Du Dir sanft Dein Gesicht eincremst. Spüre, was Dir gut tut in diesem Moment.

Fokussiere Dich immer wieder.

Komme an im Moment.

Und beobachte, wie Deine Gedanken in diesen sinnlichen Momenten ruhiger werden.

Du beginnst, Deinen Körper und Dich wieder auf schöne Art zu spüren.

Beobachte, was Dir besonders gut tut. Beobachte, was Dir besonders Freude macht.

Komme immer wieder an in diesem Moment.

Dein Weg hin zu Dir

Setze Dich entspannt hin. Lege wieder eine Hand auf Dein Herz und lese die folgenden Worte mit Deinem Herzen.

Wenn Du Dich in diesem Moment in Deiner Kontrolle gefangen fühlst, so mache Dir klar, dass Deine wahre Energie und Dein Strahlen nur unter vielen Schleiern Deiner Konditionierung vergraben sind.

Dein Verstand, gefüttert von Deinen Ängsten, dirigiert zur Zeit Dein Leben.

Wird Dein Verstand ruhig, erhältst Du immer mehr Zugang zu Deiner wahren Energie. Zugang zu Deiner Intuition, Deiner Kreativität, Deinem inneren Wissen und Deinem so großen Potenzial.

Du lernst Dich auf neue und sehr tiefe Weise kennen. Dies ist berührend und lässt Dein Leben wunderschön lebendig werden.

Mache Dir klar, dass in Dir eine strahlende und einzigartige Energie darauf wartet, mehr und mehr zu leuchten und in die Welt gebracht zu werden.

Hier darfst Du Dich erinnern.

Spüre Dein Herz, wenn Du diese Zeilen liest.

Und ja. Dieser Weg ist herausfordernd. Denn er ist so anders als der Weg, den Du kennst.

So viel leichter gehst Du diesen Weg, wenn Du Dich begleiten lässt. Suche Dir Unterstützung. Dies hat mir selbst soooo geholfen.

Lass Dich begleiten und inspirieren. Sei es in der Therapie, Beratung oder einer anderen Form der Unterstützung. Fachwissen und ein erfahrener Blick von außen sind von unschätzbarem Wert, weil Du so einen ganz neuen Blick auf Dich entdecken kannst.

Lass Dich von Dir überraschen, was Du alles entdeckst, wenn Du hinter Deine Ängste blickst.

Ich selbst bin so dankbar, dass ich auf diese leise Stimme in mir gehört habe, die immer gewusst hat, dass da noch so viel mehr für mich möglich ist.

Es ist so viel möglich für Dich.

Du bist wunderbar.

Dies mehr und mehr zu fühlen, verändert Dich.