32 Tage Programm

"Level UP Selbstwert & Wohlstand"

als #hochsensibler Mensch

Innerer Frieden

Workbook Tag 11

© by Diana Lang-Schön

"Innerer Frieden"

Erholung vom Lärm der Welt

Wir leben in einer Welt umgeben von Einflüssen, Störgeräuschen und immer neuen Eindrücken. Vor allem als #hochsensibler Mensch kann das extrem reizüberflutend in unserem Nervensystem wirken.

Überdies erleben wir Situationen, die uns in irgendeiner Form triggern und denen wir es erlauben, Einfluss auf unseren Zustand und unser Wohlstandsgefühl zu nehmen.
Sie triggern uns häufig, weil ihnen eine - vielleicht sogar bewusste - Blockade zugrunde liegt, die wir einfach nicht loslassen wollen.

Wenn du dich aus dieser Welt voller Ablenkungen von Zeit zu Zeit zurückziehst, dann wirst du einen ungewöhnlichen Heilungseffekt spüren.

© Diana Lang-Schön

Versuche heut mal zu jeder Gelegenheit Ablenkungen auszuschalten:
Fahr Auto ohne Radio, lass den Fernseher aus.
Wenn du nichts zu tun hast, dann genieße es.
Nimm ein Bad, mach einen Spaziergang durch den Wald oder setz dich auf deinen Balkon und schau in den Himmel.
Ohne Ablenkungen, ohne Kaffee, ohne Buch oder Zigarette. Einfach nur du, dein Körper, Geist und Seele. 15 Minuten bis 30 Minuten Zeit für dich. Absolut ungestört.
Beobachte deinen Atem, deine Gedanken, lass sie durch dich hindurchfließen. Es ist nichts verboten - egal woran du denkst. Die einzige Aufgabe ist es, die Gedanken und Ereignisse durch dich fließen zu lassen - lass sie fließen. Sollte dennoch ein Gedanke hochkommen, ein Trigger, eine Blockade, dann mach es damit genauso. Lass sie fließen!

Lächle und sei dankbar, dass sie nun nach oben kommt und sich auflösen darf.

© Diana Lang-Schön

Innerer Frieden

Erholung vom Lärm der Welt

Lächle und sei dankbar für:

_____

_____

_____

_____

_____

© Diana Lang-Schön