

Selbst-Liebe



- Sie sind eingeladen, ruhig zu werden und einen Moment Ihren Atem zu beobachten!
- Wenn Sie möchten, sprechen Sie nun langsam und aufmerksam Ihr Tagesgebet!

*Denn das ganze Gesetz ist in dem einen Wort zusammengefasst:
Du sollst deinen Nächsten lieben wie dich selbst!
(Gal 5,14)*



Bild: pixabay.com



- Was lieben Sie an sich selbst?
- Wie achten Sie auf sich?
- Womit tun Sie sich selbst etwas Gutes?



- Weiter-Tun: „Erfrische dich“

Erfrische dich

Übung:

1. Nehmen Sie mit dem Daumen und Zeigefinger Ihrer rechten Hand Ihr rechtes Ohrläppchen fest in den Griff (Daumen auf der Innenseite des Ohrläppchens – Ohringe eventuell vorher entfernen).
2. Massieren Sie kräftig mit beiden Fingern den äußeren Rand Ihres Ohres. Wandern Sie mit dieser Druckmassage am Rand des Ohres hinauf.
3. Wiederholen Sie diese Druckmassage vom Ohrläppchen ausgehend zwei bis drei Mal.
4. Führen Sie diese Übung nun in gleicher Weise mit Ihrer linken Hand an Ihrem linken Ohrläppchen durch.
5. Spüren Sie nach, welche Wirkung diese Übung auf Ihren Körper hat.

Mit dieser Übung stimulieren Sie eine große Anzahl von Energiepunkten im Ohr. Dadurch können Müdigkeit und Konzentrationsschwächen überwunden werden.

Vgl.: Peter Dyckhoff: Atme auf. 77 Übungen für Körper und Seele, TB im Verlag Herder Nr. 6689, Freiburg 2014, 198 Seiten.