

Das Ich als Pflanze beim Sonnenaufgang:

stell dich gerade und aufrecht hin, die Füße hüftbreit, die Arme locker hängen lassen, den Kopf nach unten gesenkt. Schließ die Augen und stell dir vor, du verwandelst dich in eine Pflanze. Du stehst nun fest verwurzelt und schläfst.

Die Sonne geht auf und du fühlst die ersten Lichtstrahlen. Langsam öffnest du dich und streckst deine Blätter dem Licht entgegen. Genieße jetzt die Kraft, die in dir fließt. Nun nimm wieder Abschied von deiner Pflanze und kehre in deine ursprüngliche Gestalt zurück. Lass deine Arme frei hängen, öffne die Augen und nimm deine Umgebung wahr. Ganz wach und bewusst bist nun voll da.

Das Ich als Pflanze beim Sonnenuntergang:

stell dich wieder gerade und aufrecht hin, die Füße hüftbreit, die Augen geschlossen, breite deine Arme aus und verwandle dich wieder in deine Pflanze. Über deine Wurzeln bist du dir der innigen Verbindung mit dem Erdreich gewahr, du fühlst den Wind, wie er dich sanft hin und her bewegt.

Du nimmst nun die letzten Strahlen der untergehenden Sonne in dich auf.

Langsam schließt du deine Blätter und wirst ruhig. Du bist nun ganz bei dir, in deiner Mitte.

Nun kehre in deine menschliche Gestalt zurück, fühle deine Füße, deine Arme, deinen Kopf und deinen ganzen Körper. Wenn du nun die Augen öffnest bleibst du weiterhin in Kontakt mit deiner Mitte.

Ich wünsche Dir viel Vergnügen und wertvolle Erkenntnisse mit dieser Übung!

Du möchtest mehr wissen? Kontaktiere mich unter Tel: +43 (0)676 72 33 826 oder

mentalchirurgie.at