

Tich Nhat Hanh: Atmen zur Glock der Achtsamkeit

Alle 15 Min. erinnert mich die Glocke der App „Mindfulness Bell“ 5 x zu atmen.

1. Atemzug

Ich **atme ein** und ich weiß, dass ich einatme.

Ich **atme aus** und ich weiß, dass ich ausatme.

2. Atemzug

Je **tiefer** die Einatmung ist,

desto **langsamer** wird die Ausatmung.

3. Atemzug

Das Einatmen **beruhigt** mich.

Das Ausatmen **entspannt** mich.

4. Atemzug

Ich atme ein und **lächle**.

(Wenn ich die Lachmuskel im Gesicht aktiv sind, änder sich die Stimmung im Gehirn.)

Ich atme aus und **lasse los**.

5. Atemzug

Beim Einatmen gibt es nur den **gegenwärtigen Augenblick**.

Beim Ausatmen erlebe ich diesen **wundervollen Augenblick**.

Praxis:

ein – aus

tief – langsam

ruhig – entspannt

lächeln – loslassen

jetzt ist ein – wundervoller Augenblick