

Achtsam duschen

Machen Sie sich bewusst, dass Sie das Wasser anstellen.

Seien Sie mit der vollen Aufmerksamkeit dabei, wie Sie die Hähne aufdrehen und die Temperatur regeln.

Nehmen Sie ganz, ganz genau wahr, welche Temperatur für Sie am besten ist.

Nun lassen Sie das Wasser über den Körper fließen, aber tun Sie es heute ganz achtsam.

Nehmen Sie jede Stelle des Körpers wahr, nehmen Sie sich Zeit dafür, wahrzunehmen, wie sich die einzelnen Teile des Körpers durch das Wasser anfühlen.

Wenn es Teile des Körpers gibt, die Sie ungern wahrnehmen, lassen Sie sie zunächst aus und beziehen Sie sie erst dann mit ein, wenn es Ihnen Freude macht. Sie haben Zeit.