



Claudia Bechert-Möckel

INTEGRIERTE LÖSUNGSORIENTIERTE PSYCHOLOGIE ILP®

Kurzzeitcoaching mit Langzeitwirkung...

PSYCHOLOGISCHE BERATUNG+COACHING+PERSÖNLICHKEITSENTWICKLUNG+SELBSTMANAGEMENT
Dresdner Straße. 10a 01445 Radebeul Telefon: 0163/ 4555 49 www.ilp-coach-dresden.de

Die innere Kerze (Übung zur Selbstregulation)

Die folgende Übung kann Ihnen helfen, innere Ruhe und Balance herzustellen und sich in anstrengenden Situationen selbst zu beruhigen.

Setzen Sie sich hin, schließen Sie die Augen und atmen Sie dreimal tief ein und wieder aus.

Dann stellen Sie sich vor, wie in Ihrem Körper eine schöne, lange weiße, brennende Kerze steht mit der Flamme auf der Höhe Ihres Herzens.

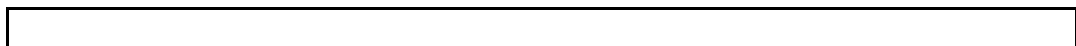
Das Ende der Kerze reicht bis tief in Ihren Unterleib.

Atmen Sie solange bewusst ein und aus, bis ihre Flamme ruhig brennt und nicht mehr flackert.

Spüren Sie dabei, wie die Kerze Ihnen hilft, Ihren Oberkörper aufrecht und gerade zu halten. Spüren Sie in Ihren Körper hinein, was passiert, während Sie das Licht Ihrer Kerze zur Ruhe bringen. Genießen Sie es.

Wenn Sie irgendetwas im Alltag aufregt, ziehen Sie sich kurz zurück und schauen Sie nach innen. Die Kerze steht vielleicht schief und/oder ist erloschen. Stellen Sie sie wieder gerade, zünden Sie sie an und atmen Sie dann, bis sie wieder ruhig brennt und Licht in Ihr Herz bringt.

Diese Übung bringt Sie immer wieder schnell in Ihre Mitte und dauert weniger als eine Minute. Probieren Sie es einfach aus, es lohnt sich!



Viel Freude beim Ausprobieren und Entdecken...

Ihre Claudia Bechert-Möckel