

Herzlich willkommen bei meinem Tutorial

„Innere Stille- 8 Tipp's, wie Du sie findest“

Heute geht es weiter mit Schritt 3.

Worum geht es?

Wir etablieren heute Anker in Deinem Tagesablauf. Was hat es damit auf sich?

Im Verlaufe des Tages werden wir leicht unbewusst uns selbst gegenüber. Wir sind getrieben von Verpflichtungen, Terminen und Zeitdruck.

Dabei verlieren wir uns selbst und den liebevollen Gedanken des Tages aus unserer morgendlichen Offline-Zeit aus den Augen. Und dem Sinn.

Abends stellen wir dann fest, dass wir durch den Tag „gerannt“ sind und nicht wirklich etwas bewusst von uns selbst oder den Begegnungen mit anderen Menschen mitbekommen haben.

Hier schaffen wir mit unserem Anker ein „Gegengewicht“. Oder eine Denkhilfe. Nenne es, wie Du willst – wie es für Dich stimmig ist.

Wie kann Dein Anker aussehen?

Es geht darum, einen Gegenstand in Deiner unmittelbaren Nähe zu platzieren, der Dich an Dein Tagesziel von mehr innerer Ruhe erinnert. Er verankert Dich sozusagen in Deiner Achtsamkeit.

Dazu kannst Du in die Natur gehen, und Dir ein schönes Stück Baumrinde, eine Frucht, einen Tannenzapfen oder einen schönen Stein holen.

Nimm Dir für Deine Auswahl bewusst Zeit und lasse Dich von Deinem Innersten inspirieren. Es kann etwas ganz unauffälliges Kleines sein. Oder etwas erhabenes Großes.

Du könntest Dir abends eine Art Bild malen. Während Du das tust, kannst Du Deine Gedanken der inneren Ruhe dort „hineingeben“.

Unser Unterbewusstsein lernt und erinnert über Bilder, deshalb ist diese Übung so sehr wertvoll für Dich. Während Du malst, oder bastelst, webst Du praktisch die Energie Deiner positiven, beruhigenden Gedanken in den Gegenstand hinein.

Dann stellst oder hängst Du Deinen „Anker“ in sichtbarer Höhe und an einer Stelle, die Du mehrmals täglich besuchst, auf. Das kann der Spiegel über Deinem Waschbecken sein. Das Schlüsselboard, ein Schmuckband im Auto oder eine Motivationskarte auf Deinem Schreibtisch.

Du könntest auch einen Lieblingssong auf Dein Handy downloaden, und Dir diesen mehrmals regelmäßig am Tag anhören.

Wichtig ist, dass Du bei der Vorbereitung und Auswahl des Ankers ganz genau den zugehörigen Gedanken von Ruhe und Achtsamkeit hineinlegst.

Es mag Dir vielleicht unspektakulär erscheinen, aber Dein Gehirn funktioniert wie ein Computer und ist immer lernbereit. Durch ständige positive Wiederholung verknüpft es mit dem Lied, Text oder Gegenstand die positive Affirmation oder den Gedanken, welcher für Dich daran hängt.

Irgendwann reicht es dann aus, nur die ersten Takte zu hören, oder im Vorbeigehen mit der Hand über Deinen persönlichen „Anker“ zu streichen - um automatisch den Stresspegel im Körper zu senken.

Ich empfehle Dir von Herzen diese Übung. Es braucht keine spektakulären Dinge, um uns wohl zu fühlen. Es reichen kleine, bewusste Gesten der Achtsamkeit. Jeden Tag, besser noch jede Stunde.

Was heute zu tun ist:

Durchdenke diesen Schritt. Lasse Dir Zeit, Dich einzulassen und durchforste Dein Inneres nach der für Dich stimmigen Idee eines Ankers.

Und dann gehe los, Dir denselben zu erschaffen. Er muss keinerlei Schönheitsansprüchen genügen, und Du brauchst niemandem mitzuteilen, was Du damit erreichen willst – dies hier ist Deine persönliche Angelegenheit.

Erschaffe etwas für Dich Stimmiges. Finde einen guten Platz, wo Dein Anker definitiv präsent für Dich ist. Und dann nimm Dir zu Beginn mehrmals täglich Zeit für bewusstes Innehalten an diesem Ort. Ein, zwei Minuten reichen aus.

Kurz innehalten – Dir Deinen positiven oder beruhigenden Gedanken ins Bewusstsein rufen, ein Lächeln in Dein Gesicht zaubern, und dann Deinem Tagesablauf folgen.

Tue dies regelmäßig, und Du wirst sehen, wie sehr die Freude in Deinen Tag einzieht!

Ich wünsche Dir viel Spaß und Inspiration!

Was erwartet Dich im nächsten Schritt?

Du bekommst eine Liste von angenehmen Dingen/ Tätigkeiten. Diese will Dich ermutigen, regelmäßig ein, zwei Beschäftigungen daraus auszuüben und somit kleine Nischen der Freude in Deinem Alltag zu etablieren.

Freu Dich drauf!



Ich bin Diana Meinhardt, Autorin und Heilpraktikerin. In den nächsten 30 Tagen begleite ich Dich bei Deinem Weg zu mehr Achtsamkeit und innerer Stille. Du findest mehr über mich auf www.echt-lebenswert.de oder auf www.facebook.com/Echtlebenswert. Verbinde Dich mit echt-lebenswert und stelle mir Deine Fragen!

Alles Liebe, Diana