

#4 - Entspannung im Alltag / Über die Fußsohlen

- Schalten Sie Ihr Mobiltelefon auf "Flugmodus" oder machen Sie es ganz aus.
- Ziehen Sie - sofern möglich - für die nächsten Minuten Schuhe / Socken aus.
- Sitzen Sie ruhig und entspannt auf einem bequemen Stuhl und atmen Sie einige Male tief ein und aus.
- Ihre Fußsohlen berühren den Boden.
- Lassen Sie Ihre Schultern nach hinten, außen und unten fließen, richten Sie sich auf.
- Lenken Sie Ihre Wahrnehmung nun erneut auf Ihre Füße, Ihre Fußsohlen.

- Werden Sie sich für einen Moment darüber bewußt,
 - wie lang und breit Ihre Füße sind,
 - wie groß die Fläche Ihrer Füße ist.

- Stellen Sie sich vor, dass aus Ihren Fußsohlen lichtvolle, helle Wurzeln in die Erde hineinwachsen.
- Ihre Fußwurzeln sind so wie die Wurzeln eines Baumes.
- Genießen Sie diesen Moment.

- Stellen sie sich vor, dass die Fußwurzeln Ihnen Stabilität geben.
Tiefe Wurzeln, die Sie zuverlässig halten.
- Genießen Sie diesen Moment.

- Ihr Atem fließt in seinem eigenen Rhythmus - Sie können diesem Prozess vertrauen.

- Gedanken kommen und gehen, Sie schenken Ihnen jedoch keine / wenig Beachtung, kehren immer wieder zu den Wurzeln zurück.

Beenden Sie die Übung, sobald Sie sich gut geerdet fühlen.

Lächeln :-)

"Liebe ist die Antwort"

Deva Dagmar Keßlau | Dortmund

Heilpraktikerin | Mediale Mentorin

mensch-individuell.de

[Impressum](#)

[Datenschutzerklärung](#)

Wichtiger Hinweis:

Alle meine Blogartikel dienen der Information, der Aufklärung, der Wissensvermittlung. Sie sind nicht geeignet um Selbstbehandlungen oder Selbstdiagnosen durchzuführen oder Behandlungen oder Diagnosen bei anderen Menschen vorzunehmen. Meine Blogbeiträge ersetzen auch nicht eine ärztliche, heilpraktische oder anderweitige therapeutische Beratung, Begleitung oder Behandlung.