

Tag 8: August

31. Dezember/1. Januar

SCHREIBMEDITATION - ANLEITUNG

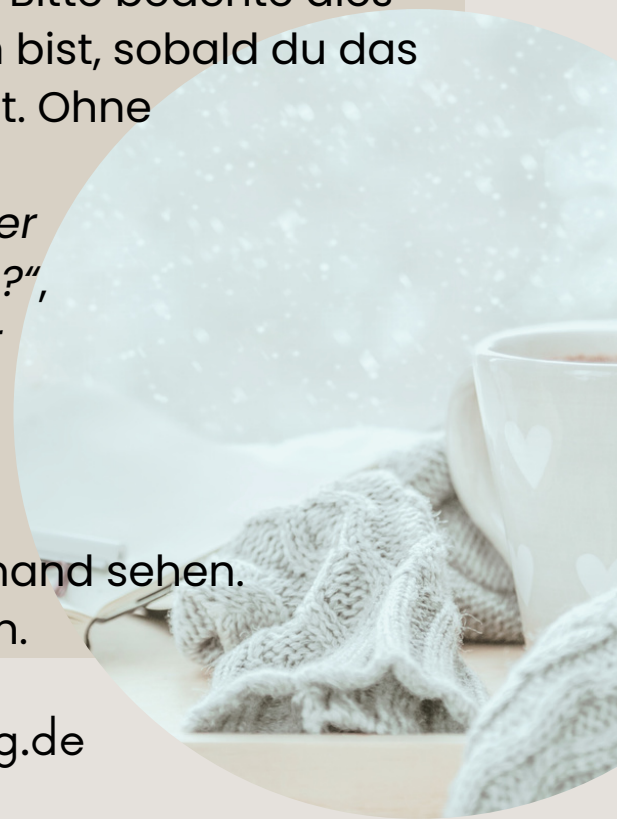
Vorbereitung:

- Sorge dafür, dass du für die nächsten 45-60 Min nicht gestört wirst
- Lege dir ausreichend Papier und ggf. einen Ersatzstift bereit
- Stelle dir einen Timer auf (mind.) 45 Min. (besser 60 Min.)

Durchführung:

Die Überschrift lautet: „**Tief in meinem Herzen möchte ich...**“ und dann beginne zu schreiben ohne(!!!) den Stift auch nur ein einziges Mal abzusetzen! Bitte beachte dies unbedingt, weil du sofort rausgerissen bist, sobald du das tust. Lass einfach zu, was da so kommt. Ohne Bewertung oder so. Da können dann vielleicht Sätze stehen wie „Was soll der Scheiß?“, „Was soll das schon bringen?“, „Meine Hand tut weh, ich sollte besser aufhören...!“

Lass dich davon nicht abhalten, sondern schreibe die Minuten durch. Das, was du dort schreibst, muss niemand sehen. Das geht nur dich ganz allein etwas an.



Tag 8: August

31. Dezember/1. Januar

SCHREIBMEDITATION – ANLEITUNG

Dann unterstreiche all das, was in dir sowohl positive als auch negative Gefühle hervorruft. Und dies schreibst du dann noch einmal heraus. Ggf. auf separat – also getrennt nach Positivem und weniger Positiven.

Mit den Sätzen, Wörtern etc., die in dir eine positive Reaktion hervorrufen, kannst du dann weiter „arbeiten“.

Hebe deine Erkenntnisse bitte auf, wir brauchen diese dann noch in den nächsten Tagen!

Ich wünsche dir ganz viel Freude und Spaß bei deiner Schreibmeditation! Und ich wünsche dir, dass du dir wirklich diese Zeit für dich nimmst.

Lass Dich überraschen, was dabei so rauskommt.



Tag 8: August

31. Dezember/1. Januar

DIE VERBINDUNG MIT DEN AHNEN – DAS AHNENTISCHCHEN

·Schmücke ein Tischchen oder einen Platz Ecke festlich (z.B. mit Tannenzweigen, Kerzen, Weihnachtsschmuck etc.) und stelle für jeden Verstorbenen, mit dem du dich verbunden fühlst, ein Foto auf oder auch einen Gegenstand aus der Natur (z.B. Stein oder zu was auch immer du dich hingezogen fühlst)

Nimm dir heute und wann immer du willst in den nächsten Tagen immer wieder ein paar Momente Zeit, dich an das Tischchen oder an diesen Platz zu setzen oder dich davor zu stellen.

Achte dabei auf deine Gefühle und Gedanken, die du wahrnimmst.

