

Psychologie

trifft auf

Achtsamkeit



“Ich habe
immer
so Kopfwweh”



Durch das kleine Wörtchen

immer

erscheint das

“Problem”

grösser.



Mini Übung

1. suche dir einen ruhigen Ort und beobachte für einige Momente deinen Atem um still zu werden.
2. werde dir deiner Aussage bewusst: **“ich habe immer so Kopfwegh.”**
3. spüre in dich hinein, welche Gefühle, Gedanken und Körperempfindungen nimmst du wahr?
4. lass nun das Wort **immer** weg und nimm wahr, was sich verändert.



für dich

es geht nicht darum, die Kopfschmerzen zu ignorieren, sondern vielmehr darum, um zu beobachten, was gerade in diesem Moment da ist. Und da sind Kopfschmerzen.

versuche mal das Wort immer in deinen Alltag wegzulassen und schaffe dir somit deinen

Moment der

Achtsamkeit.

