

8 Tipps, wie du deine Wahrnehmung trainieren kannst

Was du davon hast?

- Du wirst aufmerksamer dir und deiner Welt gegenüber.
- Deine Intuition wird besser.
- Dein Verstandesgeist beruhigt sich und du hast mehr Energie (ständiges Urteilen, bewerten und ärgern rauben dir Kraft).
- Du bist hellwach und konzentriert, wenn es darauf ankommt.

Sehen: Nimm dir einen beliebigen Gegenstand, zum Beispiel einen Kugelschreiber. Sieh ihn dir genau an. Nimm alle Details wahr. Betrachte ihn von allen Seiten – schaue dir direkt von unten die Mine an. Denke dabei nichts. Wenn du diese Übung weiterführst, kannst du sogar deine Vorstellungskraft schulen: Schaue dir den Kugelschreiber an, schließe kurz die Augen und stelle dir das Gesehene so realistisch wie möglich vor. Öffne wieder die Augen und vergleiche das reale Bild mit dem vorgestellten. Wiederhole das ein paar Mal.

Ich habe durch dieses Training mittlerweile ein fast fotografisches Gedächtnis entwickelt, obwohl ich mir früher nicht mal eine Tomate vorstellen konnte.

Hören: Der Nachbar mäht mit einem elektrischen Rasenmäher den Rasen. Nimm das Geräusch wahr, ohne das Gehörte innerlich zu kommentieren und zu nörgeln.

Fühlen: Nimm mehrmals am Tag bewusst deine Füße wahr - in der Ruhe und in Aktion (wie fühlen sich deine Fußsohlen an, wie die Fußzehen?) Wenn du Schmerzen an einer bestimmten Stelle des Körpers hast: Fühle den Schmerz, nimm ihn wahr, ohne zu beurteilen (das lässt ihn manchmal sogar verschwinden).

Schmecken: Wenn du Tee oder Kaffee trinkst, schenke dieser Tätigkeit deine volle Aufmerksamkeit - wende dich von PC, Fernseher, Zeitung ab und genieße jeden Schluck.

Atmen: Beobachte, wie dein Atem ein und ausfließt, konzentriere dich für 3 Atemzüge nur auf den Atem

Denken: Beobachte dich beim Denken. Ohne emotionale Beteiligung, ohne Wertung. Sei nur Zeuge deines Denkens und ein reiner Spiegel für deine Gedanken. Das nennt man auch Meditation. „*Beobachte nur deinen Gedankenprozess und tue gar nichts.*“ (Osho)

Gespräch verfolgen: Deine Freundin ist zu Besuch und erzählt dir die letzten Neuigkeiten. Nimm den Inhalt des Gesagten wahr, ohne innerlich schon eine Antwort zu formulieren.

Vollkommene Achtsamkeit: Setze dich z.B. auf eine Bank in den Park und nimm die Natur wahr, die vorbeieilenden Menschen, achte auf Geräusche und Gerüche, nimm wahr wie dein Körper sich gerade anfühlt, atme bewusst ein und aus.

Viel Spaß beim Ausprobieren!

Andrea Leitold



Wenn du mehr für dich tun möchtest: Informiere dich hier über meine Seelen-Seminare: www.seelenwissen.com/seelenwissen-intensiv/