

Achtsamer Konsum (Meditation zu den vier Formen der Nahrung)

Einatmend weiß ich, dass ich einatme,
ausatmend weiß ich, dass ich ausatme.

Ein.

Aus

Einatmend bin ich mir bewusst, was ich heute gegessen und getrunken habe,
ausatmend lächle ich meiner flüssigen und festen Nahrung zu.

Essen und Trinken als Nahrung

Lächeln.

Einatmend bin ich mir bewusst, welche Medieninhalte ich heute aufgenommen habe
– Bilder, Texte, Ideen, Meinungen
ausatmend lächle ich meiner geistigen Nahrung zu.

Medien als geistige Nahrung

Lächeln.

Einatmend bin ich mir bewusst, welche Themen ich heute in mein Bewusstsein gelassen habe
– Gedanken, Träume, Erinnerungen, Pläne...
ausatmend lächle ich meinen Bewusstseinsinhalten zu

Bewusstseinsinhalte als Nahrung

Lächeln.

Einatmend bin ich mir bewusst, welche Tatabsichten und Motivationen heute in mir aktiv waren,
ausatmend lächle ich meinen Tatabsichten und meiner Motivation zu.

Tatabsichten und Motivationen als Nahrung

Lächeln