

Kleine Meditation

Die Augen schließen, Körper auf dem Stuhl sitzend, Füße auf dem Boden stehend, spüren, sich auf ein- und ausatmen konzentrieren, dann sich selbst durch die Wohnung gehen sehen, irgendwo gibt es einen Spiegel, in dem ich mich sehe. Lange betrachten, so wie ich mich kenne und sehe.

Langsam zurückkommen, auf Atmung konzentrieren, Körper spüren, Augen auf.

Fragen: Wer hat sich als „Dicker“, wer bereits als „Dünner“ gesehen? Ich muss mein inneres Bild von mir verändern. Viele denken: eigentlich bin (und bleibe) ich ein dicker Mensch, der zwischenzeitlich durch andere Ernährung kurzfristig schlank ist, aber rasch wieder seinen „normalen“ (also dicken Zustand) erreichen wird.

Hier das Bild umkehren und üben, sich als schlanken Menschen zu sehen, der vorübergehend durch falsche Ernährung übergewichtig war. Alte Fotos (als ich schlank war) suchen oder ein Idealbild aus einer Zeitschrift schneiden: so kann ich auch werden!

Diese Fotos an Stellen anbringen an denen ich tagsüber oft vorbeikomme (gut geeignet ist hier auch die Tür zum Kühlschrank!).