



## Urlaub mit allen Sinnen

So gehen Sie vor beim Spaziergehen, im Sitzen oder wo immer Sie wollen:

1. Widmen Sie allem, was Sie in Ihrer Umgebung sehen, Ihre Aufmerksamkeit. Achten Sie besonders auf die Details, die Sie sonst übersehen.
2. Achten Sie auf alle Geräusche in Ihrer Umgebung. Hören Sie genau darauf, besonders auf die, welche für Sie sonst kaum hörbar sind. Selbst die Geräusche, durch die Sie in der Vergangenheit eher abgelenkt wurden, können Ihr Erleben steigern. Es kann sogar so sein, dass alle Geräusche Sie daran erinnern, dass Sie gerade einige Minuten Zeit haben, um sich zu entspannen und sich auf fundamentale Art und Weise um sich selbst kümmern können.
3. Achten Sie auf jeden Duft in Ihrer Umgebung, den Sie riechen können. Schildern Sie für sich die Duftnoten, selbst die ganz subtilen. Vielleicht wissen Sie bereits, dass einige Menschen sagen, das Leben besäße einen Wohlgeruch.
4. Achten Sie auf alle Gefühle, die Sie spüren. Richten Sie Ihre Aufmerksamkeit auf Ihren Körper, wie er sich anfühlt, vom Kopf bis zu den Zehen. Spüren Sie die Temperatur, Ihre Kleidung, Ihren Schmuck, falls Sie welchen tragen, und alles was Sie innen und außen spüren können.
5. Richten Sie Ihre Aufmerksamkeit auf den Geschmack in Ihrem Mund und beobachten Sie, wie er sich über den Tag verändert hat. Achten Sie darauf, ob Ihr Mund leicht trocken oder feucht ist. Schildern Sie für sich den Geschmack in Ihrem Mund. Wenn Sie Ihren Sinn für Humor mit einbeziehen wollen (was sagt er zu all dem) und Ihre Intuition (was spürt sie in diesem Augenblick in Bezug auf Sie), können Sie das gerne machen.
6. Und dann alle Ihre Sinne gleichzeitig. Erteilen Sie sich die Erlaubnis, sich von allen Sinnen gleichzeitig vereinnahmen zu lassen. Dieses kann ein vollkommenes Vergnügen sein. Außerdem wird es Sie auf sehr einfache und natürliche Art und Weise immer in die Gegenwart versetzen.
7. Richten Sie schließlich Ihre Aufmerksamkeit auf die Dinge, die Sie innerhalb der nächsten 24 Stunden oder in der nahen oder fernen Zukunft erreichen möchten. Sie können sich das, was Sie wollen, vorstellen oder es sich vorsagen. Sie können auch innerlich spüren, wie sich die Dinge jetzt oder später positiv entwickeln werden.