Anleitung für deine Übung

Lies erst auf der zweiten Seite weiter, wenn du dir freie Aufmerksamkeit für eine Zeitspannen von 10 - 90 Minuten organisiert hast! So hast du keinerlei Zeitdruck und dein Erlebnis mit der Übung kann sich ungestört entfalten. **Es darf dir egal sein, wie lange es dauert!** Das ist ein wesentlicher Faktor für freie Aufmerksameit! (Auf Seite zwei findest du die Übungsanleitung)

Falls du noch keine Routine dafür hast, wie das mit der Einstimmung auf freie Aufmerksamkeit gehen kann, dann findest du hier auf dem ersten Blatt wertvolle Hinweise 😉

- Du bereitest dir einen Raum in dem du entspannt arbeiten kannst. Dafür legst du dir Stifte und Papier zurecht mit denen du gerne und leicht schreiben kannst. Du stellst also vor der Übung sicher, dass die Stifte schreiben, noch freie Blätter bereit liegen etc.
- Du entscheidest dich für eine Stelle in deinem Bereich in dem so sowohl gemütlich sitzen als auch gemütlich schreiben kannst.
- Wenn es dir gefällt machst du eine Kerze an oder entzündest ein Räucherstäbchen.

<u>Du machst es dir selbst im Weltlichen leicht!!!</u>
Also schaltest das Telefon, die Türklingel etc. aus. Auch das ist ein Schritt dir ganz bewusst freie Aufmerksamkeit zu schaffen.

Mach es dir gemütlich!
- Achte darauf, dass du gemütliche Kleidung trägst in der du dich rundum wohl fühlst.
- Achte darauf, dass dir warm genug ist. Latente Kälte fordert einen Teil unserer Aufmerksamkeit. Zieh also im Zweifel einen dicken Pulli zusätzlich an, trage flauschige Socken und trink eine Tasse köstliche, heißen Tee.
- Falls du Hunger hast, dann iss eine Kleinigkeit die dir gut tut!

All das sind Faktoren, die du einfach tun kannst und die es dir wesentlich erleichtern mit freier Aufmerksamkeit agieren zu können.

Letzter Punkt - besuche den Ort des Loslassen
Dein Raum ist mental und weltlich vorbereitet!
Statte deiner Toilette - dem Ort des Loslassen noch einen Besuch ab und lass alles dort, was aktuell bereit ist deinen Körper zu verlassen!

Startklar?
Die Übung findest du auf Seite 2 😘

Übungsanleitung

1. Finde ein konkretes Thema, das dich mit einem konkreten Tier beschäftigt. Ein Thema zu dem du aktuell noch unbeantwortete Fragen hast.
2. Schreibe dieses Thema auf
3. Sortiere deine Beweggründe für die Frage, die du deinem Tier gerne auf dieses Thema bezogen stellen möchtest.

Beweggründe sortieren:

- Was bewegt mich, diese Frage zu stellen?
- Welche Absicht habe ich?
- Welches Ziel hat das Stellen dieser Frage?
- Habe ich die Absicht die Sichtweise meines Tieres zu verstehen und mit ihm gemeinsam eine umsetzbare Lösung zu finden?
- Bin ich bereit mich von der Antwort überraschen zu lassen?

4. Wenn aus diesem Prozess heraus hilfreiche Fragen aufsteigen, dann notiere sie dir!

Am zweiten Workshoptag tauschen wir uns über eure Erfahrungen mit dieser Übung aus.

5. Falls aus der Beschäftigung damit eine spontane Tierkommunikation - in welcher Form auch immer entsteht, dann freu dich und nutze die Gelegenheit! Schreibe die Ergebnisse / Erkenntnisse auf.
Bei Bedarf bekommst du am Samstag im Workshop meine Unterstützung für Nachfragen oder Hilfe beim Sortieren.