



In der Natur steckt viel **Kraft, Weisheit und Energie** für uns. Die meisten Menschen lassen diese Kraft jedoch *ungenutzt links liegen*.

Ich verbringe viel Zeit achtsam in der Natur.

Dazu reicht schon **ein ausgiebiger Waldspaziergang** ein, auf dem wir uns bewusst und achtsam auf die Natur einlassen.

1. Gehe in die Natur und nimm deine Umgebung **bewusst und achtsam** wahr.
2. Höre, was es alles zu hören gibt.
3. Fühle, was es zu fühlen gibt. Fasse einmal unterschiedliche Bäume an.
4. Schaue, was für **Bilder** in dein Bewusstsein kommen. Vielleicht schöne Erinnerungen aus deiner Kindheit, **die dir Kraft geben**.
5. Vielleicht läuft dir auch ein Tier über den Weg. Schaue, was dieser Kontakt mit dir macht.
6. Sei einfach aufmerksam und schaue, was es alles zu entdecken gibt.
7. Vielleicht hilft dir dabei, dich wieder ein wenig **mehr Kind zu fühlen** und den Wald mit offenen Augen zu entdecken.

Mach die Übung so oft wie du kannst, ich mache sie täglich.

SAM