

Thema: Wasser – Das Elixier des Lebens

Mein Impuls für Dich



Manchmal suchen wir nach großen Veränderungen, obwohl unser Körper oft mit den kleinsten Dingen beginnt. Ein Glas Wasser kann Klarheit schenken, Müdigkeit verringern und ein liebevoller Moment der Selbstfürsorge sein. Beobachte heute nicht, wie viel Du trinken 'musst', sondern wie gut es sich anfühlt, Dir selbst etwas Gutes zu tun.



Vor der Übung – Was denke ich heute über das Trinken von Wasser?

Meine Übung



Nimm Dir ein Glas Wasser und setze oder stelle Dich an einen Ort, an dem Du für einen Moment ungestört bist.

Betrachte das Wasser zunächst. Welche Farbe hat es? Wie fällt das Licht hindurch?

Nimm anschließend einen kleinen Schluck. Lass ihn einen Augenblick im Mund, bevor Du schluckst. Wie fühlt sich das Wasser an? Ist es kühl, frisch oder vielleicht überraschend weich?

Schlucke bewusst und beobachte, wie das Wasser seinen Weg durch Deinen Körper findet. Atme anschließend einmal ruhig ein und aus.

Nimm noch zwei oder drei weitere Schlucke. Ohne Eile. Ohne nebenbei etwas anderes zu tun.



Wie habe ich mich während der Übung gefühlt?



Meine Erkenntnis: welche Veränderung wünsche ich mir?
