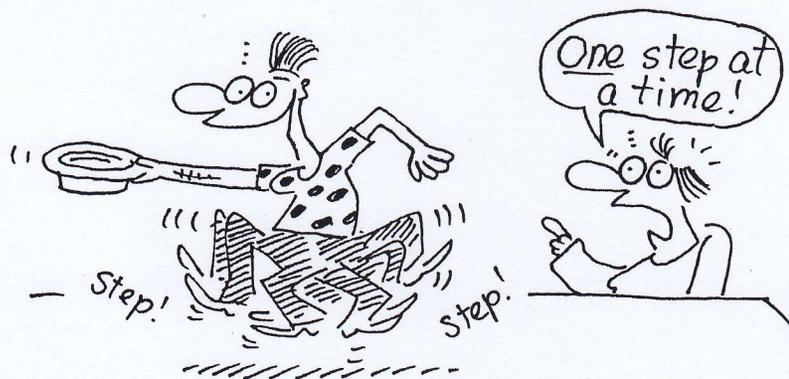




Wie zeigt sich Achtsamkeit?

Durch Achtsamkeit bekommen Sie wirksame Kontrolle über sich selbst

- Wenn Sie eine Situation klar und konzentriert wahrnehmen können, wird Ihnen deutlich, was als nächstes zu tun ist. Und da sollte nur ein Schritt zu einer Zeit getan werden, ein einziger Schritt. One Step at a time. Schritt für Schritt, einer nach dem anderen.



- Sie können sich von heftigen Gefühlen und Gedanken, die Sie überwältigen, distanzieren. Durch innere Achtsamkeit nehmen wir Gedanken wahr, ohne sie zu bewerten. Statt gegen sie anzukämpfen, nehmen wir sie so, wie sie sind.

