



## Übungen zum „Leichten Lächeln“

**Übungen zum „Leichten Lächeln“ helfen Ihnen auf dem Weg zur Inneren Bereitschaft**

- Begegnen Sie der Realität mit einer entspannten Körperhaltung, entspannen Sie Gesicht, Nacken und Schultern, indem Sie loslassen oder die Bereiche zunächst anspannen und dann locker lassen, und probieren Sie dann ein leichtes Lächeln.
- Ein angestregtes Lächeln ist wie ein Grinsen (und sagt Ihnen vielleicht, dass Sie etwas verbergen). Bei einem leichten Lächeln sind die Mundwinkel leicht nach oben gewandt, und das Gesicht ist entspannt. Versuchen Sie, einen gelassenen Gesichtsausdruck anzunehmen. Denken Sie daran, dass Ihr Körper Einfluss auf Ihre Gedanken und Ihre Gefühle hat. Leichtes Lächeln dient nur Ihnen selber – Ihr Gegenüber braucht es gar nicht zu erkennen!

### ***Leichtes Lächeln beim Erwachen am Morgen***

Hängen Sie einen Zweig, ein Bild oder irgendein anderes Zeichen oder sogar das Wort „Lächeln“ an die Decke oder an die Wand, sodass Sie es sofort sehen können, wenn Sie Ihre Augen öffnen. Dieses Zeichen soll Ihnen als Erinnerung dienen. Nutzen Sie die Momente vor dem Aufstehen, und spüren Sie Ihren Atem. Atmen Sie dreimal sanft ein und aus und halten Sie dabei ein sanftes Lächeln aufrecht. Folgen Sie Ihren Atemzügen.

### ***Leichtes Lächeln in freien Augenblicken***

Wo immer Sie sitzen oder stehen, üben Sie ein sanftes Lächeln. Schauen Sie ein Kind an, ein Blatt, ein Gemälde an der Wand, irgendetwas, was beruhigend auf Sie wirkt, und lächeln Sie. Atmen Sie dreimal still ein und aus.

### ***Leichtes Lächeln bei Gereiztheit***

Wenn Sie bemerken, dass Sie gereizt sind, üben Sie ein sanftes Lächeln. Atmen Sie ruhig ein und aus und halten Sie das sanfte Lächeln für drei Atemzüge aufrecht.