

DIE 1-MINUTEN-ÜBUNG

Fokus Training

*Worauf du
deinen Fokus
richtest, das
tritt in dein
Bewusstsein.*



Alles andere
verschwindet
im Hintergrund.

Fokus heißt
nein sagen zu
100 anderen
guten Ideen.

(Steve Jobs)

AUFMERKSAMKEIT

IST WIE EIN SCHEINWERFER.

Im Lichtstrahl deiner Aufmerksamkeit
treten die Objekte deiner Wahrnehmung
aus der dunklen Nacht des Unbewussten
klar und deutlich hervor.

Alles außerhalb
dieses hellen Scheins
bleibt dunkel
und unsichtbar.

DIE 1-MINUTEN-ÜBUNG

Suche mit den Augen einen Punkt an der Wand oder auf dem Boden.

Fokussiere dich jetzt nur auf diesen Punkt.

Schau nicht woanders hin.

Konzentriere dich, schaue nur auf diesen Punkt und vermeide jegliche andere Aktivität.

Mach das eine etwa Minute.

Das ist alles.

Tu es jetzt!

(Nur eine Minute...)

...

...

...

Fertig?

Gut.

Dann lies jetzt auf der nächsten Seite weiter.

WELCHE ERFAHRUNG HAST DU GEMACHT?

Vermutlich hast du festgestellt, dass deine Konzentration auf den Punkt schnell nachgelassen hat.

- Andere Dinge im Raum haben deine Aufmerksamkeit auf sich gezogen.
- Andere Sinneswahrnehmungen wie Geräusche und Körperempfindungen sind in dein Bewusstsein getreten.
- Sicherlich sind viele unterschiedliche Gedanken durch deinen Kopf gewandert.

Das alles ist ganz normal.

Es stört auch die Übung gar nicht, solange du eines beachtest:

Sobald Du bemerkst, dass du abschweifst, weil andere Dinge oder Gedanken in den Vordergrund treten, kehre mit deiner Aufmerksamkeit wieder zurück zu dem Punkt.

*Hallo,
ich bin Uwe!*



Mein eigenes Leben ist ein ständiger Lernprozess, persönlich wie auch beruflich.

Aufgrund meiner eigenen Lebenserfahrungen und der meiner Teilnehmer und Klienten, weiß ich, dass Veränderung möglich ist.

Ich kann mich noch gut an Zeiten erinnern, in denen ich selber unter Beziehungsproblemen, mangelndem Selbstbewusstsein und inneren Konflikten zu leiden hatte.

Auf SensibleHelden.de möchte ich dir zeigen, wie auch du die Herausforderungen hochsensibler Menschen meistern kannst, um Erfüllung und Erfolg in dein Leben zu bringen.

SensibleHelden.de