

Mit schlechter Laune erwacht - was nun?

Mit schlechter Laune erwacht - was nun?

Diesen Morgen bin ich erwacht und hatte das Gefühl, im Traum mit schlechter Laune unterwegs gewesen zu sein. Dieses Gefühl übertrug sich nun auf mich.

16.07.2012

Da sass ich nun auf der Matte im Wohnzimmer und hatte eben die "5 Tibeter" und einige zusätzliche Übungen hinter mir. Vor einigen Wochen habe ich damit begonnen, mich nach den Übungen am Morgen positiv auf den Tag einzustimmen. Heute war es aber nicht ganz einfach mit diesem eigenartigen Gefühl im Bauch.

Nun sass ich so auf meiner Matte und schaute durch die breite Fensterfront nach draussen. Der Himmel war total bedeckt mit düsteren Wolken, welche auch nicht gerade dazu beitrugen, mein Tief in ein Hoch umzuwandeln. Doch als ich meinen Rücken krumm drückte und so einen weiteren Ausschnitt durch die Fenster sah, zeigt sich mir ein blauer Himmer mit weissen, flaumigen Wolken rundherum.

Und so stellte ich fest, dass ich mit einer kleinen unkomplizierten Bewegung eine ganz andere Perspektive vor mir hatte. Ein Zeichen also, dass ich mich bewegen muss, um wieder die positiven Schwingungen zu erreichen, was mir durch diese Erfahrung auch gleichzeitig gelang.