



CREATIVE MINDS –
PRAXIS FÜR PSYCHO- UND KUNSTTHERAPIE (HEILPRG)
SABRINA LETTIERI (M.A.) | ALEXANDERSTR. 65 | 72764 REUTLINGEN

Willkommen bei Creative-Minds - Deiner Praxis für Psycho- und Kunsttherapie in Reutlingen

Ich bin Sabrina Lettieri, Heilpraktikerin für Psychotherapie und Kunsttherapeutin M.A.

Ich freu mich, dass Du auf meine Seite gestoßen bist und lade Dich hiermit herzlich ein diese Selfcare-Übung anzuwenden.

Viel Spaß

5 Impulse für achtsame Pausen im Alltag

Ein kreativer Begleiter für kleinere Atempausen zwischendurch

Achtsamkeit beginnt nicht im Urlaub – sondern im Alltag:
„Zwischen Wäschekorb und Teetasse“

Dein Alltag ist voll von dringenden Aufgaben, Forderungen und Terminen. All diese Rollen, die Du erfüllst und alle Reize, die Dir begegnen – es fällt schwer inmitten dieses Trubels innezuhalten.

Du brauchst keine Stunde Zeit, keine perfekte Umgebung – nur Dich und ein paar Minuten ehrlicher Zuwendung.

Auf geht's!

1. Impuls: 60-Sekunden Atemraum

Setz Dich bequem hin.

Lege eine Hand auf Deinen Bauch.

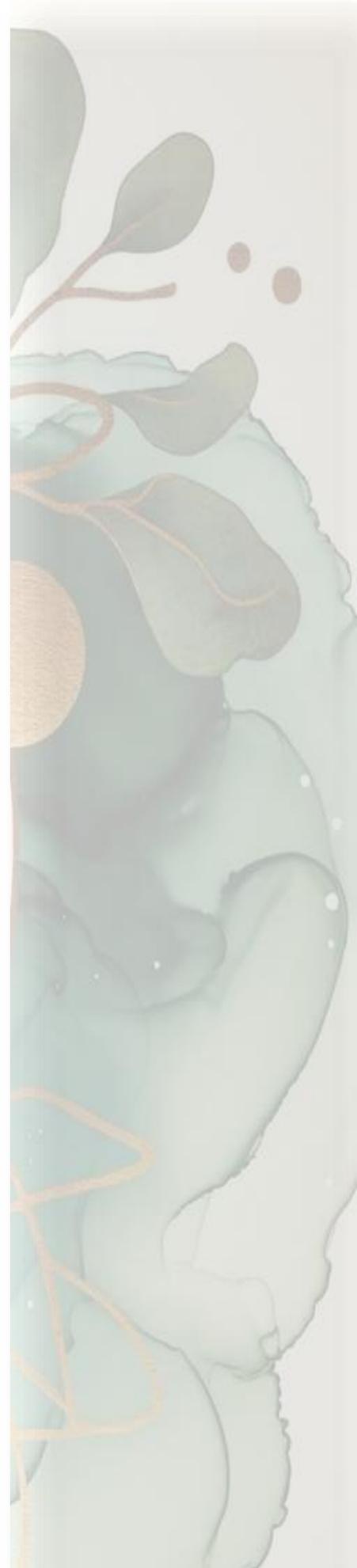
Spüre, wie die Luft ein- und ausströmt.

Beobachte eine Minute lang- verändere nichts.

Nun frage Dich:

Hat sich etwas verändert?

Wie fühlte sich mein Körper an, bevor ich zur Ruhe kam – und wie danach?





2. Impuls: Farbe deiner Stimmung

Nimm dir einen Moment Zeit, mach es dir bequem.

Schließ die Augen und wähle die Farbe aus, die heute zu dir passt.

Wenn Du sie gefunden hast, male vor Deinem inneren Auge eine kleine Form – ganz intuitiv.

Bewerte diese Form nicht, lass sie einfach auf Dich wirken.

Nun frage Dich:

Was sagt diese Frage gerade über Dich aus?

Erlaubst du dir diese Farbe heute?

3. Impuls: Die bewusste Mini-Wegezeit

Nutze einen Gang (z.B. zur Küche, zum Auto, in den Garten), um ganz bewusst zu gehen.

Sei im Hier und Jetzt

Gehe Schritt für Schritt für Schritt und spüre wie fühlt sich der Boden unter den Füßen an?

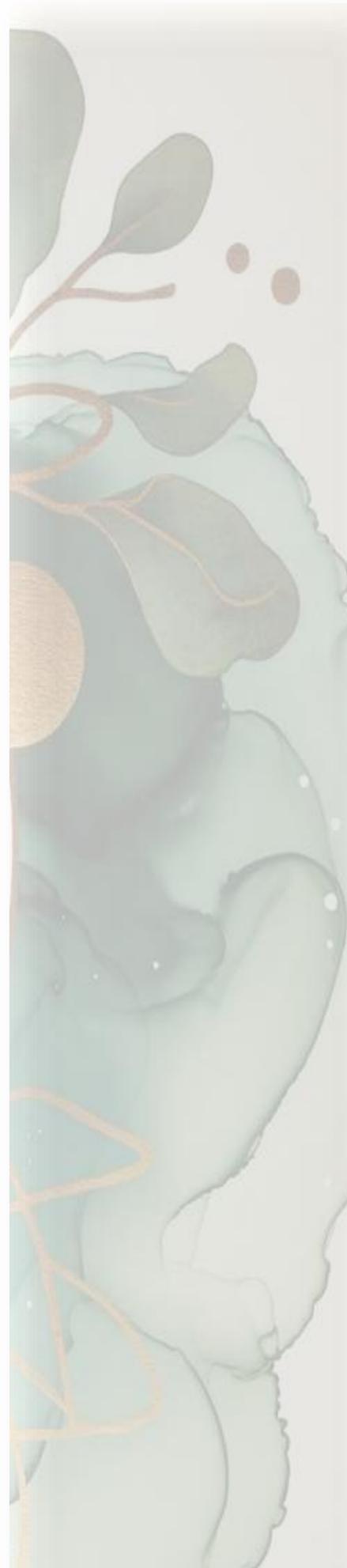
Wie atmest Du beim Gehen?

Genieße den Moment – Ohne Ziel, ohne Ablenkung. Nur der Weg: Du mit Dir.

4. Impuls: 5 Dinge mit den Sinnen

Finde:

- 5 Dinge, die du siehst
- 4 Dinge, die du fühlen kannst
- 3 Dinge, die du hörst
- 2 Dinge, die du riechst
- 1 Gefühl in dir, das du jetzt wahrnimmst





CREATIVE MINDS –
PRAXIS FÜR PSYCHO- UND KUNSTTHERAPIE (HEILPRG)
SABRINA LETTIERI (M.A.) | ALEXANDERSTR. 65 | 72764 REUTLINGEN

5. Impuls: Dankbarkeit ohne Schuld

Gibt es etwas Grundlegendes, eine Sache, für die Du heute dankbar bist?

Es reicht schon eine Kleinigkeit wie:
„Ich bin dankbar für die warme Decke“

Es kann aber auch etwas Tieferes sein, wie:
„Ich bin dankbar, für mein Durchhalten heute“

Egal wie weit Du bist – alles was du fühlst darf sein.

Ich hoffe diese Impulse haben Dir gutgetan.

Du findest weitere kreative Angebote, kunsttherapeutische Inspiration und Übungen auf meiner Homepage:

<https://creative-minds-therapy.de>

Besuch mich- Demnächst kommen neue Freebies auf meine Seite <3

