Dein Grounding-Werkzeugkasten

Diese Übungen helfen dir, dich in Momenten starker innerer Unruhe zu erden und wieder im Hier und Jetzt anzukommen. Drucke sie aus und habe sie griffbereit.

1. Spüre deine Füße auf dem Boden.

2. Atme tief ein und aus.

3. Nimm deine Umgebung wahr.

4. Konzentriere dich auf einen Gegenstand.

5. Erde dich mit deiner Atmung.

6. Berühre etwas Festes.

7. Denke an einen sicheren Ort.

8. Körperliche Empfindungen wahrnehmen.

9. Langsame, bewusste Bewegungen.

10. Visualisiere Wurzeln.

11. Trinke bewusst Wasser.

12. Spüre das Gewicht deines Körpers.

Mehr Impulse: affirmationen24.de/