

Vorbereitung:

- Erledige alles was heute noch nötig ist
- Leg dein Handy, Tablet, ... bis morgen zur Seite
- Hol dir Zettel und Stift, damit du wichtige Dinge aufschreiben kannst
- Bereite dir eine Tasse mit deinem Lieblingstee zu
- Richte dir eine Wanne mit warmem Wasser für ein Fussbad (+ heisses Wasser zum nachfüllen)
- Such dir einen ruhigen Platz und mach es dir gemütlich



Stell dir vor, du sitzt an einem Fluss, deine Füße baumeln im Wasser.
Im Gras, links und rechts von dir, steht jeweils eine leere Schale.

Du trinkst gemütlich deinen Tee und fängst an, deine Gedanken zu sortieren.



Vergangenheit



In die Schale auf deiner linken Seite legst du alle Gedanken, die mit der Vergangenheit zu tun haben

In die Schale auf deiner rechten Seite, kommen alle Gedanken, die mit deiner Zukunft zu tun haben

Zukunft



Wenn du merkst, dass die Gedanken weniger schnell kommen und du dich müde fühlst, kannst du dir vorstellen, wie du die beiden Schalen auf das Wasser legst und ihnen zusiehst, wie sie mit der Strömung davon treiben.

Jetzt ist es Zeit, schlafen zu gehen!