



## Der achtsame Rückweg

Es gibt nur eine wichtige Zeit: Heute. Hier. Jetzt. (Leo Tolstoi)



Der Begriff Achtsamkeit stammt aus der buddhistischen Tradition und ist in der westlichen Psychologie und Lebensführung immer populärer geworden. In den letzten Jahrzehnten hat sich Achtsamkeit als wichtige Methode zur Förderung des mentalen Wohlbefindens etabliert. Achtsam zu sein bedeutet, den gegenwärtigen Moment bewusst und ohne Urteil wahrzunehmen. Es geht darum, Gedanken, Gefühle und Sinneswahrnehmungen zu beobachten, ohne sie zu bewerten oder in ihnen zu verweilen.

Auf der letzten Wegstrecke befinden sich zwei Stationen zum Thema Achtsamkeit: „Der Kraftspender“ und „die Reflexion“. Während die erste Station die Aufmerksamkeit der Besucher ins Außen lenkt, lädt die letzte Station des Pfades zur Innenschau ein.

„Reflexion ist wie das Reinigen eines Fensters: Es lässt das Licht klarer herein und zeigt uns die Welt in einem neuen Glanz.“ (Autor unbekannt)

Durch achtsame Reflexion können wir ein tieferes Verständnis für unsere eigenen Gedanken, Gefühle und Handlungen entwickeln. Dies trägt zu einem besseren Selbstbewusstsein bei und ermöglicht es uns, unsere Stärken und Schwächen zu erkennen.

Indem wir über vergangene Ereignisse nachdenken, können wir Muster erkennen, unser Verhalten reflektieren und gezielt an unserer persönlichen Entwicklung arbeiten.

Durch achtsame Reflexion können wir Entscheidungen bewusster treffen, da wir ein besseres Verständnis für unsere eigenen Werte, Ziele und Prioritäten entwickeln. Dies hilft uns, fundierte Entscheidungen zu treffen, die besser zu unseren langfristigen Zielen passen.

Des Weiteren ermöglicht es uns, die Interaktionen mit anderen Menschen zu überdenken und unser Verhalten in zwischenmenschlichen Beziehungen zu verbessern. Durch ein tieferes Verständnis für uns selbst können wir auch empathischer auf die Bedürfnisse anderer eingehen. Eine achtsame Reflexion kann dazu beitragen, Stress abzubauen, indem sie uns dabei unterstützt, unsere Gedanken und Gefühle zu ordnen und negative Denkmuster zu erkennen. Durch den bewussten Umgang mit stressigen Situationen können wir effektiver mit ihnen umgehen und uns besser erholen.

## FAMILIEN ENTDECKEN DEN RUHEPOL AUF DEM FAMILIEN-YOGA-PFAD

Indem wir uns regelmäßig die Zeit nehmen, achtsam zu reflektieren, können wir auch eine tiefere Wertschätzung für die positiven Aspekte unseres Lebens entwickeln und uns auf das konzentrieren, was wirklich wichtig ist. Dies trägt zu einer insgesamt größeren Lebenszufriedenheit bei.

Insgesamt ist eine achtsame Reflexion in allen Lebenslagen wichtig, um ein bewusstes und erfülltes Leben zu führen, indem wir uns selbst besser verstehen, persönlich wachsen, fundierte Entscheidungen treffen und unsere Beziehungen verbessern können.



Viel Freude und Gelassenheit auf dem achtsamen Rückweg!