



Lachend in den Tag

denn

*„Wer den Tag mit einem Lachen
beginnt hat ihn bereits gewonnen“*

Cicero

Im Hier und Jetzt ankommen: Komme an diesem wunderschönen Ort an und atme tief ein und aus. Spüre die Kraft des Platzes und nimm seine Energie in dir auf. Stehe ganz stabil und sei gut geerdet. Lass aus deinen Füßen imaginäre Wurzeln wachsen und wenn du merkst, dass du gehalten und getragen wirst, dann lass los! **Lass los**, was dich gerade belastet. Lass los, was nicht mehr bei dir bleiben will, lass los!

Und dann lausche einmal. Vielleicht weiß die Erde schon, wie dir das „Los lassen“ leichter gelingen kann. Vielleicht hat sie aber auch eine Ahnung, was deine Aufgabe, **deine Bestimmung** ist und warum du gerade jetzt zu dieser Zeit an diesem Ort bist.

Dann werde groß und recke deine Arme wie die Äste eines Baumes in den Himmel, so als wolltest du die Wolken berühren. Nun schicke deine Wünsche, deine **Träume und Visionen** hoch hinauf ins Universum und lausche auch hier, ob es eine Antwort gibt, eine Idee für einen ersten Schritt, den du gehen kannst, um deine Träume zu verwirklichen.

Und wenn du so wunderbar verbunden bist mit Himmel und Erde und so ganz im Hier und Jetzt, dann nimm wahr: **Spüre** den Wind auf deiner Haut! **Höre** wie die Vögel zwitschern und die Grillen zirpen! Nimm einen tiefen Atemzug und **rieche** die frische Morgenluft! Öffne die Augen und **schau** dir die Blumen an, die bunten Farbtupfer auf der Wiese und das satte Grün und sieh, wie malerisch sich die kleinen Dörfchen an die Berge schmiegen und wenn du das alles ganz bewusst wahrgenommen hast, dann hebe deine Arme und sage:

„Guten Morgen du wunderschöner Tag, ich grüße dich!“

Und damit ich dich auch richtig sehe, will ich mal meine Lebensgeister wecken: auf die Schulter klopfen und dann vor zu den Fingerspitzen - auf der Innenseite des Armes zurück, Kopfhaut mit den Fingern leicht beklopfen, Sorgenfalten von der Stirn wischen, Ohr massieren, Thymusdrüse, Beine abklopfen, am Unterrücken mit den Handkanten reiben und so die Lebensfreude wecken, eine liegende Acht zeichnen,

dann 3x Atem schöpfen (auf vier Zähler ein, auf 6 Zähler aus)

Vokale lachen (jeden Vokal 1 x) : stabil hinstellen, leicht vorbeugen, die Arme und Hände umeinander rollen, dabei „**ahhh**“ tönen, und langsam hochkommen und die Arme nach oben führen, öffnen und diesen Laut lachen: **hahahahaha**“, das selbe mit den anderen Vokalen wiederholen: „**ehhh** – ehehehe...“; „**ihhh** – ihihihhi...“; „**ohhh** – ohohoho...“; **uhhh** – uhuhuhuhu...“

gut zu wissen: das „a“ spricht das Herz an; das „e“ den Kehlkopf / die Stimme; das „i“ den Kopf / die Intuition; das „o“ den oberen Bauchbereich und das „u“ den unteren Bauchbereich. Lache so laut oder so leise, so kurz oder so lange du magst. Vielleicht hast du auch einen Lachlaut, den du besonders magst oder einen Körperbereich, der besonders viel Lachen benötigt...

dann 5x Atem schöpfen

3 x ein bisschen Pech <> ganz viel Glück: Zeige mit beiden Händen ein wenig Pech und sage: „**Manchmal habe ich ein kleines bisschen Pech**“, dann, die Arme nach oben führen und dabei weit öffnen und sagen: „**Aber ganz oft habe ich ganz viel Glück**“ und dann lachen - Übung dreimal wiederholen. Gerne auch steigern, wie viel Glück wir haben: unfassbar viel Glück, so viel Glück, dass du es förmlich spüren kannst, du bist ein echtes Glückskind, ein echter Glückspilz...“

Damit mein Glück so schön groß bleibt, lache ich noch ein paar Probleme klein > 3 x Probleme klein lachen: stabil hinstellen, leicht in die Knie gehen, ein großes Problem zeigen, indem die Hände weit auseinander gehalten werden, dann mit „**ha-ha-ha-ha-hahahah**“ klein lachen, dabei die Hände bei jedem „ha“ ein wenig mehr zusammen führen, dann das Problem zwischen den Handflächen zerreiben und zum Schluss klein trampeln. So habe ich ganz einfach am frühen Morgen drei Probleme klein gelacht. Wie genial ist das denn und weil ich das so toll hinbekommen habe, sage ich mir das auch.

3 x Wieder-alles-richtig-gemacht: „Ich habe „**wieder**“ (rechten Arm vor) „**alles**“ (linken Arm vor) „**richtig**“ (rechte Hand auf die linke Schulter) „**gemacht**“ (linke Hand auf die rechte Schulter) > sich dann auf die Schultern klopfen und lachen.

Im Anschluss 7x Atem schöpfen

Dank an die Sonne, die Erde und die Fülle: „**Ich danke der Sonne, dass sie für mich scheint, ich danke der Erde, dass sie mich trägt und nährt und ich Danke für die Fülle um mich herum und ganz besonders danke ich für...**“

Grüße in alle vier Himmelsrichtungen an alle Menschen: nach Norden / Süden / Osten und Westen „**Ich grüße alle Menschen im Osten und sende ihnen 1000 Küsse**“ + „**Ich grüße alle Wesen im Universum und ganz besonders meinen Schutzengel und sende ihnen 1000 Küsse**“, dann 5x Atem schöpfen

Drei-Herzen-Lachen: mit den Händen 3mal ein kleines Herz für mich, 3mal ein mittelgroßes Herz für deine Lieben, 3mal ein ganz großes Herz für die ganze Welt malen, dabei lachen, erst leiser, dann immer lauter werden, nach der Übung 3x Atem schöpfen

„**Der Tag wird Sehr gut! Sehr gut! Yeah!**“, (bei „Sehr gut!“ in die Hände klatschen, bei „Yeah“ die Daumen hoch) „**voller Schwung und Energie**“ (dabei die Arme mit Schwung von hinten nach vorne führen) „**starten wir in den Tag und schenken Jedem, den wir sehen unser schönstes Lächeln!**“ (Lächeln und Daumen hoch zeigen)

Herzliche gelachte Grüße sendet Dir
Kerstin Sauerbrey aus Arnstadt / Thür.
Ich freue mich schon auf ein Wiederlachen ☺
Mehr auf www.lachen-mit-kerstin.de