

Achtsamkeitsübung **Schreibritual** zum Loslassen im Anschluss an die Fantasiereise

Einleitung

Gib deinen Gedanken nach der Fantasiereise eine Stimme – schreibe sie auf und dann lasse sie gehen. Diese Übung ermöglicht es dir, mit unaussprechlichen Gedanken umzugehen, dich zu öffnen und deine Gedanken zu sortieren.

Das benötigst du für diese Achtsamkeitsübung

Führe diese Übung an einem ruhigen und ungestörten Ort durch. Du benötigst Papier, Stift, Streichhölzer und ggfs. eine Feuerschale.