

Imaginationsübung: Orange schälen

- Setze dich bequem hin und schließe deine Augen...
- Stelle dir vor, wie du eine Orange in die Hand nimmst...
- Spüre die kühle und porige Oberfläche...
- Rieche an der Schale...
- Dann dringe in deiner Vorstellung mit dem Daumennagel in die Schale ein...
- Spürst du, wie der Saft über deine Finger läuft?
- Vielleicht spritzt es beim Abziehen der Schale?
- Orangenduft erfüllt den Raum...kannst du ihn wahrnehmen?
- Spürst du, wie sich in deinem Mund der Speichel sammelt?
- Wenn du möchtest, stell dir nun vor, wie du genussvoll in ein Stück Orange beißt...
- Lass es dir schmecken...
- Ist es süß? Und frisch?
- **Nimm dieses gute Gefühl mit in deinen Tag....**

