

Die Tagesrückverfolgung 2

Für eine Seelenübung wird die Aufmerksamkeit für einige Minuten auf eine konkrete Sache, ein Objekt, eine Person oder eine Idee hingegeben.

Die Übung Tagesrückverfolgung dient zu einer Verarbeitung der Geschehnisse des vergangenen Tages.

Die Bilder sollen in zusammenhängender Reihenfolge zurückverfolgt werden.

Man beginnt am Abend und beachtet ganz neutral die Ereignisse, die Begegnungen vom Abend bis zum Morgen.

Auch bei dieser Übung nimmt man eine aufgerichtete Sitzhaltung ein und betrachtet die Ereignisse des vergangenen Tages in umgekehrter Reihenfolge.

Vielleicht schauen Sie auf die Personen, die Ihnen am vergangenen Tag begegnet sind und bemerken eventuell wie wenig Aufmerksamkeit sie den Personen geschenkt haben.

Mit zunehmender Wiederholung dieser Übung werden Sie offener für ihre Umgebung und die Erinnerungsfähigkeit verbessert sich mit der Zeit.

Die geordnete rückwärtige Reihenfolge lässt leichter mit dem Tag abzuschließen.