



6 Möglichkeiten, in dieser Saison mehr Präsenz statt Geschenke zu finden

Geschenke sind eines der ersten Dinge, die bei der Erwähnung von Weihnachten in den Sinn kommen. In dieser Jahreszeit wird so viel Wert darauf gelegt, anderen etwas zu geben. Mit der Aufmerksamkeit, das perfekte Geschenk zu finden, ist es einfach, den Schwerpunkt auf die Erfüllung der materiellen Erwartungen zu legen. Aber was wäre, wenn wir dieses Jahr nach einer anderen Art von Geschenk suchen würden? Eine, bei der wir uns selbst geben, um anderen zu geben. Eine Art, die es uns ermöglicht, das zu genießen, was wir bereits haben, anstatt mehr zu brauchen. Ein Geschenk, das weit über einen physischen …



Geschenke sind eines der ersten Dinge, die bei der Erwähnung von Weihnachten in den Sinn kommen. In dieser Jahreszeit wird so viel Wert darauf gelegt, anderen etwas zu geben. Mit der

Aufmerksamkeit, das perfekte Geschenk zu finden, ist es einfach, den Schwerpunkt auf die Erfüllung der materiellen Erwartungen zu legen. Aber was wäre, wenn wir dieses Jahr nach einer anderen Art von Geschenk suchen würden? Eine, bei der wir uns selbst geben, um anderen zu geben. Eine Art, die es uns ermöglicht, das zu genießen, was wir bereits haben, anstatt mehr zu brauchen. Ein Geschenk, das weit über einen physischen Gegenstand hinausgeht.

Was wäre, wenn wir dieses Jahr versuchen würden, mehr zu finden? *Gegenwart*, Anstatt von *die Geschenke*?

Da Weihnachten inmitten einer Pandemie etwas anders ist, besteht die Möglichkeit, dass ein Großteil der externen Feierlichkeiten nicht stattfinden wird. Es mag sich zwar etwas enttäuschend anfühlen, bietet aber auch viele Möglichkeiten, sich nach innen zu wenden. Sich wieder mit der wahren Essenz von Weihnachten verbinden; was ursprünglich als „Geist der Liebe“ definiert wurde. Mehr Dankbarkeit, Freundlichkeit und Verbundenheit in einer Welt zu finden, die sich momentan ziemlich isoliert fühlt.

Hier sind einige Möglichkeiten, um dieses Weihnachten mehr Präsenz zu finden

Führen Sie ein Dankbarkeitsjournal

Weihnachten ist eine Zeit, um dankbar zu sein. Es ist eine Gelegenheit, all die Liebe zu sehen, die in unserem Leben existiert, und sie wirklich zu schätzen. In einer Zeit, in der wir von materiellen Gütern und Erwartungen angezogen sind, verbinden wir uns wieder mit Dankbarkeit. Schreiben Sie etwas auf, für das Sie jeden Tag dankbar sind, und Sie werden feststellen, wie viel Wertschätzung Ihnen hilft, Präsenz zu finden. Es muss keine einschüchternde Aufgabe sein. Beginnen Sie einfach mit etwas Kleinem, wie dem Genießen Ihres Morgenkaffees.

Achtsamer Konsum

Ein Großteil der Vorbereitungen für Weihnachten konzentriert sich darauf, mehr zu gewinnen. Mehr Geschenke, mehr Essen und mehr soziales Engagement. Es ist leicht, sich überwältigt zu fühlen und als hätte man nie genug. Während es großartig ist, zu dieser Jahreszeit Geschenke machen zu können, konzentrieren Sie sich darauf, diese achtsam zu konsumieren. Machen Sie es sich zum Ziel, Geschenke nachdenklich und basierend auf den wahren Bedürfnissen der Menschen zu kaufen, denen Sie geben. Dies stellt sicher, dass Sie in Ihrem Konsum zentriert und geerdet bleiben.

Nehmen Sie sich Zeit für Menschen

Wenn viele Menschen in den Weihnachtsferien selten von der Arbeit weg sind, nutzen Sie die Gelegenheit, um sich Zeit zu gönnen. Wenn Sie feststellen, dass es in dieser Saison weniger zu tun gibt, tun Sie weniger mit jemandem, den Sie interessieren. Nehmen Sie den Hörer ab zu den Personen, mit denen Sie immer zu beschäftigt zu sein scheinen, nehmen Sie sich Zeit für den Verwandten, mit dem Sie immer einen Besuch abstatten, und versuchen Sie sogar, mehr Zeit mit Personen zu verbringen, die Sie häufig sehen.

Meditieren

Für viele kann Weihnachten chaotisch sein. Es ist leicht, sich in die Feierlichkeiten hineinzusetzen und das Gefühl der Ruhe zu verlieren. Wenn Sie sich jeden Tag mindestens ein paar Minuten meditieren, können Sie sich neu zentrieren, Präsenz finden und alles wirklich schätzen. Wenn Sie das Gefühl haben, dass Sie nicht genügend Zeit haben, sich zu setzen und körperlich zu meditieren, versuchen Sie, etwas Platz in dem zu finden, was Sie tun. Wenn Sie Geschenke einpacken, Essen kochen oder das Haus putzen, nehmen Sie sich Zeit, dies meditativ zu tun.

Iss achtsam

Übermäßiger Genuss ist definitiv etwas, das zu dieser Jahreszeit in den Sinn kommt, besonders wenn es um Lebensmittel geht. Während es definitiv gut ist, sich selbst zu behandeln, können Sie in dem, was Sie konsumieren, etwas präsenter sein? Achtsames Essen kann Ihnen helfen, jeden Bissen wirklich zu genießen und für alles, was Sie haben, dankbar zu sein. Es kann Ihnen auch ermöglichen, in Ihrem Körper präsent zu sein, was auch mental ein tieferes Gefühl der Verbindung schafft.

Finde Zeit für dich

Wenn Sie an Weihnachten denken, fällt Ihnen oft das Geben an andere ein. Haben Sie jemals darüber nachgedacht, dass dies ein guter Zeitpunkt sein könnte, um sich selbst etwas zu geben? In diesem Jahr sollten Sie in Betracht ziehen, sich selbst zu pflegen, Rituale zu machen und keine Zeit für Engagement zu haben. Präsenz kann etwas sein, das du dir selbst genauso gibst wie anderen.

Aus der Feder von Yogamatters

Besuchen Sie uns auf: natur.wiki