

# Übung 3

## 12 Hughs a day



### **Die Kraft des Gebens – Eine Umarmung weitergeben und Liebe spüren**

Nachdem du in der ersten Übung die heilende Kraft der Selbstumarmung erfahren hast, möchte ich dich nun zu einer zweiten, ebenso wertvollen Übung einladen. Hier geht es darum, diese liebevolle Energie, die du für dich selbst aufgebracht hast, auch anderen weiterzugeben. Denn in der Verbindung mit anderen entsteht nicht nur ein Gefühl des Gebens, sondern auch des Empfangens. Es geht darum, zu erleben, wie viel Kraft es uns selbst geben kann, wenn wir liebevoll und bewusst geben.

### **Übung: Die Umarmung als Geschenk**

**Ziel der Übung:** In dieser Übung wirst du die Kraft des Gebens und Empfangens von Zuneigung und Nähe spüren. Du wirst merken, dass eine Umarmung nicht nur den anderen bereichert, sondern auch dich selbst mit Energie und Liebe erfüllt.

#### **Schritt 1:** Wähle eine Person aus deinem Umfeld

Denke an eine Person in deinem Leben, die dir viel bedeutet – sei es ein Familienmitglied, ein Freund oder jemand, dem du einfach heute Liebe und Wärme schenken möchtest. Stelle dir diese Person bewusst vor, während du tief durchatmest und dich auf die bevorstehende Begegnung einstellst.

#### **Schritt 2: Umarmung mit Intention**

Begegne dieser Person im Laufe des Tages und umarme sie bewusst und liebevoll. Fühle dabei, wie du deine Liebe und positive Energie mit dieser Umarmung weitergibst. Lasse diese Umarmung länger als nur einen Moment dauern – mindestens eine volle Minute. Sei dir dabei bewusst, dass du nicht nur gibst, sondern auch empfängst. Spüre, wie deine eigene Herzenergie sich dabei stärkt, während du deine Liebe weitergibst.

#### **Schritt 3: Achtsamkeit in der Umarmung**

Während du die Umarmung ausführst, konzentriere dich ganz auf den Moment. Achte darauf, wie sich die Energie zwischen euch anfühlt. Vielleicht spürst du Wärme, Geborgenheit oder Dankbarkeit – nimm diese Gefühle wahr, ohne sie zu bewerten. Lasse sie einfach fließen. Achte auf deinen Atem und beobachte, wie du dich dabei fühlst.

#### **Schritt 4: Reflexion**

Nachdem du die Umarmung ausgeführt hast, nimm dir einen Moment, um nachzuspüren, wie diese Handlung auf dich gewirkt hat. Hast du dich durch das Geben stärker, liebevoller oder verbundener gefühlt? Hat die Umarmung auch in dir etwas Positives bewegt? Schreibe dir, wenn du möchtest, deine Erfahrungen auf oder halte inne, um das Gefühl der Verbundenheit bewusst zu genießen.

**Erweiterung der Übung:** Du kannst diese Übung in deinen Alltag integrieren, indem du versuchst, regelmäßig liebevolle Umarmungen zu geben – nicht nur als Geste für den anderen, sondern auch, um selbst zu spüren, wie viel dir das Geben von Liebe zurückgibt.

Diese Übung zeigt dir, dass Geben und Empfangen Hand in Hand gehen und dass wir durch das bewusste Weitergeben von Zuneigung auch unsere eigene Liebe zu uns selbst und anderen nähren können. Es ist eine einfache, aber kraftvolle Praxis, um die Verbindung zu dir selbst und deinem Umfeld zu stärken.