

Yamas sind Verhaltensempfehlung, um liebevoller, zufriedener und gelassener mit **deiner Umwelt** umzugehen

2) **Satya = Wahrhaftigkeit, Ehrlichkeit, Treue, Authentizität**

- Ehrlich sein = gegenüber sich selbst und anderen ohne Maske zu sein = authentisch sein
- Eigene Gedanken, Bedürfnisse, Meinungen auszudrücken und zwar in Worten, Gedanken und Handlungen & zu dir selbst und deinem Umfeld (andere Menschen, Lebewesen und Natur)
- Wahrheit kommt von ganz tief drinnen: Verbindung mit dir selbst, feste Verwurzelung
- Satya und Ahimsa (=Wahrheit und Gewaltlosigkeit) sind eng miteinander verbunden → Du kannst voll ehrlich sein und gleichzeitig liebevoll mit deinem Gegenüber umgehen.
- Die Wahrheit ausdrücken ist unglaublich erleichternd

Ahimsa (Gewaltlosigkeit) und Wahrheit sind so sehr ineinander verflochten, daß es tatsächlich unmöglich ist, diese beiden Begriffe zu entwirren und zu trennen. Auf jeden Fall ist Ahimsa das Mittel und die Wahrheit das Ziel. (Ghandi)

Satya im Alltag – ein lebenslanger Prozess ;)

Lies dir gerne auch meinen Blogartikel dazu durch: <https://www.corasommer.com/post/let-s-get-real-ehrllichkeit-im-sinne-des-2-yamas-satya-1>

Feste Verwurzelung in dir selbst

- Wiedererlangen deiner inneren Stimme oder auch Urvertrauen, innere Stärke, dein Wesenskern, deine Kraftquelle aus der du schöpfst, die Weisheit deines Körpers oder dein inneres Kind – benenne es so, wie es für dich stimmig klingt.
→ Zeit für dich nehmen, an unsicheren Tagen erdende Flows einbauen, in die Natur gehen, um ganz unabhängig von dem Alltagsleben zu dir zu finden, tief atmen

Sei du selbst, alle anderen sind bereits vergeben (Oscar Wild)

Der inneren Stimme lauschen

- Lausche deiner inneren Stimme und nimm deine Bedürfnisse wahr. Achte im Alltag darauf, was sich gut anfühlt und was nicht? Welche Entscheidungen tief aus deinem Herzen kommen, welche nicht? In welchen Situationen kannst du aus voller Zustimmung agieren, in welchen nicht? Was tue ich nur, um andere Erwartungen zu erfüllen?
→ Gefühlstagebuch
→ Wenn Situationen aufkommen, in denen du eine Aufgabe übernehmen oder etwas für jmd. erledigen sollst, dann reagiere nicht augenblicklich, sondern ordne erstmal deine Gefühle und Bedürfnisse. Lausche deiner inneren Stimme und teile deinem Gegenüber mit, dass du dir das kurz überlegen musst und in 5 Minuten nochmal drauf zurückkommen wirst.

Ehrlich sein, deine Bedürfnisse ausdrücken

- Wenn du spürst was du wirklich empfindest, dann gehört noch eine Portion Vertrauen in dich selbst/Überzeugung/Mut dazu, um das auch zu äußern. Wenn du allerdings auf deine innere Stimme hörst, mit dir richtig verwurzelt bist und das tust und es auch so äuserst, was sich tief im Herzen gut anfühlt, dann kannst du nichts falsch machen.

Halschakra

- Halschakra (Vishuddha = 5. Chakra) stärken. Steht für Kommunikation, Wahrheit, Klarheit, Bedürfnisse nach außen bringen
→ Nacken auflockern, tief Atmen und den Bereich deines Halses weit werden lassen,
Asanas: Schulterbrücke, Fisch, Schulterstand (nur machen, wenn du dich sicher darin fühlst), Tisch