

SWEET LIKE CHOCOLATE – Schokolade richtig genießen

Gönn dir eine süße Pause in der Schokoladenwelt!

Das Paradies für jeden Schokoladenliebhaber ist eine süße Pause für Sinne und Geist.

Hier findest du eine entspannende Schokoladentraumreise für Jung und Alt.

Lass dich entführen in eine Welt nur aus Schokolade und genieße ein Stück deiner Lieblingsschokolade so intensiv, wie du es noch nie getan hast.

Zwischen viel Stress in der Schule oder im Beruf, muss man sich immer wieder eine Pause für sich nehmen.

Hier geht es nicht darum, zur Stress- und Frustbewältigung eine Tafel Schokolade zu verschlingen, sondern darum zu lernen, ein Stück Lieblingsschokolade so zu genießen, dass man sich danach besser fühlt und es intensiver schmeckt, als hätte man eine ganze Tafel gegessen.

Eine kleine Pause mit Belohnung tut jedem gut und bringt immer wieder neue Motivation mit sich!

Also, worauf wartest du noch, auf geht's!



SWEET LIKE CHOCOLATE – Schokolade richtig genießen

Benötigt wird eine Tafel Schokolade, die man gerne isst.

Mache es dir bequem. — Lege deine Arme ab, deine Beine und Füße sind entspannt und haben eine bequeme Position. — Dein Rücken und dein Kopf finden ebenfalls eine für dich angenehme Haltung. — Nun spüre deinen Atem. — Achte darauf, wie dein Brustkorb sich hebt und senkt. — Atme ein und aus. — Ein und aus. — Alle Geräusche um dich herum fließen an dir vorbei. — Sie helfen dir, immer mehr zu entspannen. — Du hörst das Geräusch meiner Stimme, sie entspannt dich tiefer und tiefer. — Ich zähle nun von Zehn hinab auf die Eins. — Du erlaubst dir, immer mehr loszulassen. — Du sinkst von Zehn auf Neun tiefer und lässt immer mehr los. — Neun: Du spürst, wie eine tiefe Ruhe und Gelassenheit dich zur Acht bringt. — Ein wohliges und entspanntes Gefühl breitet sich mit der Sieben aus. — Tiefere Harmonie füllt dich mit der Sechs aus. — Tiefe Stille berührt dich. — Die Fünf lässt dich tiefer sinken. — Die Vier hilft dir, weiter loszulassen, und alles um dich herum wird weicher und sanfter. — Lass es geschehen mit der Drei und lass es fließen. — Mit der Zwei bist du gelöst und frei. — Die Zwei gibt dir Zeit — Zeit für dich — Zeit für Entspannung. — Die Eins hilft dir, noch ein bisschen tiefer zu sinken — tiefer in deine Welt der Phantasie.

Nimm nun deine Schokolade, die vor dir liegt, in die Hand. — Erkunde die Verpackung. — Schau die Verpackung genau an. — Aus welchem Material besteht sie? — Welche Farbe hat sie? — Schließe deine Augen und betaste sie. — Wie fühlt sie sich an? — Rieche ruhig einmal daran. —

Nun öffne sie langsam. — Höre genau hin. — Knistert sie? — Raschelt sie? — Ist sie leicht zu öffnen? — Besteht sie aus mehreren Schichten, die du erst nach und nach entfernen musst? — Nun hast du die Schokolade aus ihrer Verpackung entfernt und sie liegt vor dir. — Betrachte sie genau. — Wie sieht sie aus? — Welche Farbe hat sie? —

Nimm das Stück Schokolade in die Hand. — Wie fühlt sie sich an? — Ist die Oberfläche glatt oder gibt es eine Struktur? — Schnuppere einmal an der Schokolade. — Nimm das Aroma wahr. — Atme den leckeren Schokoladenduft ein. — Brich dir ein Stück herunter. — Wie hört sich das Knacken an? —

Lege das Stück Schokolade nun auf deinen Handrücken. — Schnuppere noch einmal an der duftenden Schokolade — Lecke nun einmal kurz an der Schokolade und lasse dieses Aroma auf deiner Zunge zergehen. — Du hast nun Lust auf mehr? — Schließe deine Augen. — Fühle dich hinein in eine Schokoladenwelt. — Du stehst vor einer Schokoladenstadt. — Alles voller Schokolade. — Du gehst hinein durch das Schokoladenstadttor und beegnest gleich am Eingang dem Schokoladenbürgermeister: — Er schenkt dir ein Stück Willkommenschokolade. — Du erkundest daraufhin die Stadt bis ins letzte Eck — überall nur Schokolade — bis du an dem Schokoladenbrunnen ankommst. — Du setzt dich an den Rand des Schokoladenbrunnens und schlürfst etwas flüssige Schokolade aus dem Brunnen. — Lecke nun nochmals an deiner Schokolade, um es voll zu schmecken. — Nun siehst du überall nur noch Schokolade. — Nimm dein Schokoladenstück in die Finger und beiße ganz langsam ein Stück deiner Schokolade ab. — Ist sie hart oder weich? — Lasse sie auf deiner Zunge zergehen auf deinem Weg zurück zum Schokoladenstadttor. — Dort angekommen, lässt du dir nochmal alles durch den Kopf gehen. — Nimm nun das restliche Schokoladenstück in den Mund und lasse es ein wenig dort verweilen. — Schiebe es zuerst in die linke — dann in die rechte Wangentasche. — Konzentriere dich auf den Geschmack. — Welchen Geschmack nimmst du wahr? — Süß? — Bitter? — Versuche, die einzelnen Zutaten zu schmecken — und dann erlöse dich und genieße sie endgültig. — Wenn sie noch feste Bestandteile hat, zerbeiße sie ganz bewusst und schmecke den anderen Geschmack. — Schlucke die Schokolade nun ganz langsam herunter und genieße...