

Lebe den Augenblick Fördere Deine Gesundheit

von Carina Piertz

DEINE ATMUNG

Atem kommt und geht, ganz ohne dass Du dich anstrengen musst. Solange er fließt, wirst Du leben.

DEINE GEDANKEN

Deine Gedanken kommen und gehen. Kannst Du Sie wahrnehmen und beobachten und nicht werten?

Warum ist das so wertvoll?

DEIN KÖRPER

Dich spüren, Dich wahrnehmen, auf Deinen Körper hören...

Ein kleiner Tipp, Dich zu akzeptieren, wie Du bist.

Genau richtig!

Willkommen

Lebe Den Moment! Achte auf Dich!, Höre auf Deinen Körper!

Kennst du diese oder ähnliche Sätze? Heute bekommst Du einige Inspirationen zur Förderung deines Wohlbefindens. Es ist wissenschaftlich erwiesen, dass Menschen, die auf Ihren Körper achten eine höhere Lebensdauer haben und mehr Lebensqualität empfinden. Es ist nie zu spät anzufangen.

Deine Atmung

Luft, Dein Quell des Lebens,

Ist Dir schon einmal aufgefallen, dass sich Deine Atmung verändert, wenn du Dich in einer stressigen Situation befindest. Flacher, schneller, tiefer, brustlastig.

Sofern Du dies empfindest ist es Zeit zu handeln, um Deine Atmung wieder in den "Normalzustand" zu bringen.

Atme bewusst in den Bauch und beobachte ihn Einatmen - er hebt sich, Ausatmen - er senkt sich.

Zähle 1 - Einatmen, 2 - Ausatmen.

danach - denke - "heben" beim Einatmen und "senken" beim Ausatmen.

Was passiert.

Du übernimmst die Kontrolle über Deine Atmung.

Die Gedanken können wieder fließen.

Deine Stresshormone werden abgebaut.



Spiritualität & Persönlichkeitsentwicklung

von Rachelle Beaudry

Deine Gedanken

Du kannst nicht "Nichtdenken"! Bilden wir ein Wortspiel und finden Synonyme für "Gedanken": Geistige Arbeit, Ideen, Erfindungen, Rückblick, Fiktionen, Erinnerungen...

Sicherlich findest Du noch viele mehr. Ohne unsere Gedanken verhelfen uns unser Leben zu gestalten. Schenke ihnen jeden Tag Aufmerksamkeit und beobachte, was sie Dir erzählen. Schreibe für Dich wichtige Gedanken in ein Gedankentagebuch und markiere die, die weitere Aufmerksamkeit verdienen. Bearbeite Sie oder erledige Sie. Viel Erfolg!

Gedanken
sind gut und
wichtig!

Dein Körper

Stelle Dir vor, Du nimmst Dir jeden Morgen 2 Minuten Zeit für einen Körperscan. Fange am Kopf an und ende an den Füßen.

Während Du scannst nimm alles wahr, was dir Dein Körper heute mitteilt. Bei allem denkst Du: "Ja, so ist es heute!", "Ich akzeptiere Dich, so wie Du Dich fühlst". Vielleicht brauch heute irgend ein Organ oder Körperteil etwas besondere Aufmerksamkeit. Schenke sie ihm!

Schließe Diese Übung gerne mit einem Lächeln ab und schüttle Dich leicht, oder hüpf für ein paar Sekunden. So wie es dir gut tut.

Durch diese kleinen Übungen verbindest Du Dich mit Dir selbst und praktizierst "achtsames Gewahrsein".

ist ein
Meisterwerk
mit unzähligen
Fähigkeiten

Für nähere Infos und noch mehr
Praxis schreibe und/oder folge mir
auf Facebook oder Instagram.

Carina Piertz, Franz-Kail-Straße 2, 51375 Leverkusen
info@carefully-mind.de
0163 9764631