

TOOLBOX für jeden Tag

Dinge, die gut tun:

Journal schreiben

Affirmationen für jeden Tag

DIY Kartenset mit stärkenden Sätzen

Meditation (15 Min. – aber auch: Meditieren in jedem Moment)

Atmung 4 - 7 - 8

Achtsam Essen (Praline genießen, mit allen Sinnen)

Durch die Natur gehen, langsam, mit allen Sinnen wahrnehmen, als wäre man dort zum ersten Mal

Wheel of Life (immer wieder mal neu überprüfen – wo stehe ich gerade?)

Körperhaltung (2 Min. am Tag, Körperhaltung mit innerer Haltung der Würde und Wertigkeit)

2 Minuten Zeit nehmen (Hand aufs Herz legen, Fürsorge, Mitgefühl, Wertschätzung und Dankbarkeit für das wundervolle selbst spüren)

Morgenritual

Abendritual

Dankesgebet für den eigenen Körper sprechen

Tanzen

Sich selbst im Spiegel voller Liebe anlächeln, und es auch so meinen

EFT

Seelischen Ballast kann man mit einer schlichten Übung loslassen:

Tag 1:

Schaue Dir zehn Gegenstände in der Umgebung an und sage bei jedem Gegenstand folgenden Satz mit Blick auf das Fenster: „Das Fenster ist ohne Bedeutung.“ Mit Blick auf den Stuhl: „Der Stuhl ist ohne Bedeutung.“

Dann rufe Dir zehn alltägliche neutrale Situationen ins Gedächtnis: „Das Wäsche waschen ist ohne Bedeutung.“

Danach erinnere Dich an zehn ärgerliche Situationen: „Der grimmige Verkäufer ist ohne Bedeutung.“ „Der Kratzer an meinem Auto ist ohne Bedeutung.“

Schreibe alle 30 Beispiele auf einen Zettel.

Tag 2:

Den Zettel hervorholen und die Sätze umformulieren. „Das Fenster hat die Bedeutung, die ich ihm gebe.“

Bei jedem der 30 Punkte jeweils sprechen: „Xy hat die Bedeutung, die ich ihr gebe.“

Gewaltfreie Kommunikation

Situation (objektiv betrachtet - Keine Interpretationen)

Das fühle ich, wenn ich an die Situation denke

Bedürfnis, das hinter dem Gefühl steckt

Situation-Innehalten-Aktion



Situation



Innehalten

Welchen ersten Impuls?

Wer möchte ich sein?

Was entspricht meinen Werten?



Agieren

Hilfreiche APPS:

Body2Brain

Würmli (ZRM)

Calm

Buchempfehlungen:

Birgit Feliz Carrasco - Patanjalis 10 Gebote der Lebensfreude

Machen Sie doch, was Sie wollen - Maja Storch

Jorge Bucay - Komm, ich erzähl Dir eine Geschichte

Louise Hay - - Gesundheit für Körper & Seele

