

Freebie

7 Tipps für ein lebenswertes Leben:

Tipp 1:

Atmen - *Die natürliche Verbindung zu Dir selbst.*

Nimm Dir ein paar Minuten Zeit und achte nur auf Deine Atmung. Ruhig und gleichmäßig lässt Du deinen Atem fließen. So kannst Du ganz einfach in die Ruhe kommen.

Tipp 2:

Musik / Malen – *Deiner Kreativität freien Lauf lassen.*

Hier kannst Du entweder Deine Lieblingsmusik hören und vielleicht sogar mitsingen. Oder Du nimmst Stifte und ein Blatt Papier und malst drauflos. Ganz egal wie. Nur allein die Beschäftigung mit diesen Dingen macht Deinen Kopf frei.

Tipp 3:

Negative Gedanken / Gedankenkarussell – *Ruhe ins Innere bringen.*

Sämtliche Gedanken die Deinen Kopf verstopfen, die hinderlich sind, die sinnlos sind schreibe sie auf ein Blatt Papier und verbrenne dieses anschließend mit der Absicht diese Gedanken loszulassen. Alles was ich aus dem Inneren ins Äußere bringe hilft mir einen klaren Kopf zu bekommen und Ruhe finden.

Tipp 4:

Natur erleben – *Spüre Dich als Teil des Ganzen.*

Gehe hinaus auf eine Wiese oder in den Wald. Nimm dir eine bewusste Auszeit. Laufe, spaziere oder suche dir einen angenehmen Platz und verweile für eine Zeit lang dort. Höre, spüre und genieße. Wenn Du magst nimm Dir noch einen Zettel und Stift mit um eventuell kommende Impulse aufzuschreiben.

Tipp 5:

Entspannung - *Zeit für mich.*

Selbstverständlich kannst du auch zu Hause in die Ruhe finden. Nimm ein schönes Bad oder die Dusche. Stelle dir dabei vor wie du mit dem Wasser die Sorgen, den Stress oder die Belastung runter wäschst. Allein der Gedanke daran bringt Dir Erleichterung. Nimm Dir ein Buch und lies, trinke ohne Smartphone oder TV eine Tasse Tee oder Kaffee. Genieße den Augenblick. Das Hier und Jetzt. Übe Dich darin jeden Tag etwas mehr Zeit für Dich einzuplanen.

Tipp 6:

Ziele setzen – Kleine wie Große.

Wenn ich mich auf etwas Fokussiere dann bekomme ich Motivation und Energie. Was beziehungsweise wie will ich Leben? Was möchte ich gerne tun? Habe ich einen Wunsch den ich mir bis jetzt noch nicht erfüllt habe?

Lass die Gedanken fließen und schreibe sie auf. Dann formuliere es als Dein Ziel und starte dann die Umsetzung. Du kannst auch gerne Zwischenziele setzen oder mehrere kleinere Ziele nehmen. Alles ist möglich. Du musst es nur tun.

Tipp 7:

Planung / Struktur/ sinnvolle Einteilung – Raus aus der Überforderung.

Hier ist es wichtig dass Du dir einen Überblick verschaffst über die Dinge, die erledigt werden müssen. Dinge die noch Zeit haben. Wichtiges und Unwichtiges trennen. Eine klare Struktur hilft oftmals aus dieser Falle auszusteigen. Häufig nehmen wir uns zu viel vor und sind dann am Ende frustriert nicht alles geschafft zu haben. Das muss nicht sein!

Teile es Dir sinnvoll ein, gebe gewisse Dinge auch an andere ab, Du musst nicht immer alles alleine schaffen! So kannst Du viel entspannter bleiben und der Hektik entfliehen. Schaffe Dir auch ein paar eigene Freiräume, wo Du ohne schlechtes Gewissen einmal **nichts** tun musst!