

Auszeit für Alltagsheldinnen – dein persönlicher Glücksmomentewürfel!

Liebe Alltagsheldin!

Ich habe für dich 6 einfache, alltagstaugliche Übungen ausgewählt, welche dir Leichtigkeit und Entspannung schenken!

Du kannst den Würfel als Ritual verwenden und jeden Morgen 1x würfeln und dann diese Übung entweder gleich, oder im Laufe des Tages durchführen.

Der Würfel sollte dir Spaß bereiten, dich entspannen und dir kleine Glücksmomente bescheren.

Experimentiere und verwende ihn so, wie er für dich am besten passt! Ich lade dich auch gerne dazu ein, dir eigene Glücksmomente zu überlegen und diese in deinen Alltag zu integrieren. (Ich habe dir noch einen leeren Glücksmomentewürfel beigelegt, damit du diesen ganz individuell gestalten kannst!)

Nun wünsche ich dir viel Spaß – genieße die kleinen Auszeiten!



Die Heilkraft deines Atems

Wenn wir atmen, ist das viel mehr, als nur Luft zu holen, denn der Atem begleitet uns ein Leben lang täglich überall hin.

Der Atem ist wie eine Brücke, über die wir in jeder Situation in unser Inneres gelangen und ganz bei uns ankommen können. Er hilft uns den Fokus wieder auf uns selbst, unsere Gefühle und Empfindungen zu lenken. Die Atmung ist ein hervorragendes Hilfsmittel, um Kraft zu schöpfen, Energie freizusetzen und somit schnell zur Ruhe zu kommen. Bewusstes Atmen beruhigt unser Nervensystem.

Gewöhne dir an, in stressigen Situationen erstmals zu Atmen, damit du ganz bei dir bist. Es ist auch ein schönes Ritual, immer bewusst zu Atmen bevor du eine neue Aufgabe erledigst, oder einfach, wenn du daran denkst.

Lass dir für die Atemübung so viel Zeit wie du möchtest – wenige Minuten reichen aber auch schon aus. Du kannst diese Übung überall durchführen:

Setz dich entspannt auf einen Stuhl, oder lege dich hin (natürlich kannst du auch stehen). Schließe die Augen und atme nun langsam und tief in deinen Bauch. Lege zu Beginn deine Hand auf deinen Bauch, dann kannst du dich besser auf deinen Atem konzentrieren. Spüre wie sich deine Bauchdecke nach außen wölbt. Atme durch die Nase ein und durch den Mund aus. Du kannst auch durch die Nase wieder ausatmen- probiere wie es sich für dich gut anfühlt. Der Atemrhythmus sollte für dich angenehm sein und sich gut anfühlen, deshalb finde ich es wichtig, dass du die Länge des Ein- und Ausatmens selbst bestimmst. Damit du dich gut auf deinen Atem fokussieren kannst, zähle beim Ein- und Ausatmen im Geiste mit. Lass die Luft einfach rein – und wieder rausströmen.

Wie fühlst du dich? Wenn du bewusst atmest, lernst du bei dir zu sein, dich und deine Gefühle, Bedürfnisse wahr zu nehmen und du hast die Möglichkeit selbstbestimmt zu reagieren. Wenn du dich auf deinen Atem konzentrierst, hast du keine Zeit über Probleme und Sorgen nachzudenken.

Tipp: Falls dein Tag mal nicht so läuft, wie du es dir vorstellst: Mache deine Atemübung und starte einfach nochmals von Neuem! Viel Spaß beim Atmen!



Dein 24-Stunden Wunsch

Wünsche müssen keinesfalls groß sein, auch kleine unscheinbare Wünsche haben etwas Magisches. Überlege dir für diesen Glücksmoment einen Wunsch, welchen du dir noch heute erfüllen kannst. Das kann ein Schaumbad, oder ein Spaziergang sein, oder einen schönen Abend mit einem lieben Menschen verbringen,...

Wenn du dir deinen Wunsch ausgesucht hast, stell dir nun mit geschlossenen Augen, in allen Einzelheiten vor, wie es sich anfühlt, wenn sich dein Wunsch erfüllt. Frage dich dann, was dich davon abhält, dir deinen Traum zu erfüllen. Überlege wie du diese Hindernisse überwinden kannst und setze nun diesen „kleinen Plan“ um. Genieße deinen erfüllten 24- Stunden Wunsch. Du wirst sehen, es macht richtig Spaß sich selbst kleine Wünsche zu erfüllen!



Musik gegen Stress

Die Heilkraft der Musik ist seit Jahrtausenden bekannt und sie wird auch immer wieder als Therapieform für die Entspannung von Körper und Seele angewandt. Musik wirkt sich lt. vielen Untersuchungen sehr positiv auf unsere Gesundheit aus – sie kann gezielt gegen Depressionen, Schmerzen, innere Unruhe und Stress eingesetzt werden.

Suche dir eine Musik aus, welche dich berührt, dir gefällt.

Setze dich in einen gemütlichen Stuhl, oder lege dich gerne auch hin. Wenn du möchtest kannst du deine Augen schließen. Widme dich nun bewusst deiner Musik – lausche den Klängen, der Melodie, spüre den Rhythmus. Tauche ganz in die Welt der Musik ein, ohne dabei an andere Dinge zu denken. Öffne dein Herz.

Du kannst dich auch gut zur Musik bewegen, vielleicht auch mit deinem Kind, oder deinem Partner. Vielleicht inspiriert dich die Musik auch mitzusingen.

Tipp: Langsame Musik, wie zum Beispiel die Musik von verschiedenen klassischen Komponisten wirken beruhigend und entspannen deinen Körper. Falls du jedoch eher niedergeschlagen bist, oder dich nicht „aufraffen“ kannst – höre bewusst „lebendige Musik“.



Zeit für Dankbarkeit

Oft richten wir im Stress unsere Aufmerksamkeit auf das negative Gefühl, auf den Mangel – dann sind wir unzufrieden, vergleichen uns (und dabei schneiden wir dann meistens nicht gut ab). Durch dieses Muster versäumen wir viel Schönes, Wundervolles, das uns jeden Tag geschenkt wird. Genau in solchen Momenten ist es Zeit für Dankbarkeit!

Hier dein kleines Dankbarkeitsritual:

Dankbarkeitsmomente sammeln

Diese Methode öffnet dir die Augen, um viele wunderschöne tägliche Momente genießen zu können. Notiere dir am Abend, am Morgen, oder wann immer du dieses Ritual machst 3 Momente, für welche du an diesem Tag dankbar bist. Das können Begegnungen oder wohltuende Situationen sein. Lege dir dazu ein kleines Dankbarkeitsheftchen zu. So erlangst du mit der Zeit ein Gespür für die vielen kostbaren Gelegenheiten und deine gewonnene Wertschätzung wird sich positiv auf dein Leben auswirken. Mit Dankbarkeit kann man nicht alles Negative wegzaubern, aber du lernst, dass du stets eine Wahl hast, wie du für dich schlechte Erfahrungen und Situationen beurteilst. Die Dankbarkeit hilft dir dein Leben von einem positiven, wertschätzenden Standpunkt aus zu betrachten.

Tipp: Frage dich immer wieder: Wofür bin ich dankbar?



Achtsamkeit – im Hier und Jetzt sein

Achtsamkeit bedeutet, uns selbst und die Welt bewusst wahrzunehmen und sich ganz auf den Moment einzulassen, ohne diesen zu bewerten. Wir konzentrieren uns auf den Augenblick, richten unseren Fokus auf das Hier und Jetzt, die Gegenwart.

Was du vom Kaffeetrinken über Achtsamkeit lernen kannst:

Gönne dir heute bewusst eine Tasse Kaffee. Bereite dir achtsam deinen Kaffee zu. Frage dich: Wie will ich meinen Kaffee heute trinken? Vielleicht trinkst du ihn gerne mit Milchschaum, oder Zucker. Beobachte, wie sich der Zucker langsam seinen Weg bahnt und im Kaffee verschwindet. Höre das leise Knistern des Milchschaumes, wenn du einen Schluck daraus trinkst. Spüre: Wie heiß ist der Kaffee? Wie fühlt es sich an, wenn ich einen Schluck nehme? Konzentriere dich voll und ganz auf deine Tasse Kaffee. Wie riecht er? Wie schmeckt er dir? Nimm dir bewusst Zeit, und trinke deine Tasse Schluck für Schluck - nicht wie gewohnt nebenbei, oder in Eile, damit du gleich wieder etwas anderes machen kannst. Gönne dir deine Auszeit und trinke deinen Kaffee. Spüre wie gut es dir tut diesen Augenblick einfach zu genießen, dich zu entspannen im Hier und Jetzt zu sein.



Bewegung ins Glück

Wenn es dir nicht gut geht und du schlecht drauf bist, spannt sich dein ganzer Körper an. Die Wirbelsäule ist dann meist krumm, du läufst gebückt. So kannst du dann nicht mehr tief atmen. Sprich- dein Gemütszustand zeigt sich an deinem Körper. Es ist ein Kreislauf, denn eine schlechte Körperhaltung zeigt sich wiederum an einer negativen Stimmung.

Jetzt aber die positive Nachricht: Beeinflusse gezielt deine Stimmung, deinen Gemütszustand über deinen Körper. Es gibt viele einfache Körperübungen, die in Sekundenschnelle dein Befinden, dein Denken verbessern. Dies ist sogar medizinisch nachweisbar.

Hier deine einfache Glücksmomenteübung:

Kopf hoch und Brust raus!

Genau- es ist so einfach. Nimm einfach deinen Kopf hoch. Nicht umsonst sagt man, wenn man Menschen Mut und Hoffnung machen möchte: „Kopf hoch“!

Wenn du deinen Kopf hängen lässt, siehst du nur eingeschränkt und fühlst dich dann auch „vom Leben abgeschnitten“. Du kannst dann nicht so gut atmen und deine Stimmung wird niedergeschlagen.

Deshalb: Kopf hoch! Deine Atmung verbessert sich, du siehst die Welt um dich herum und du wirst merken – mit erhobenem Kopf kann man nicht so leicht schlecht drauf sein!

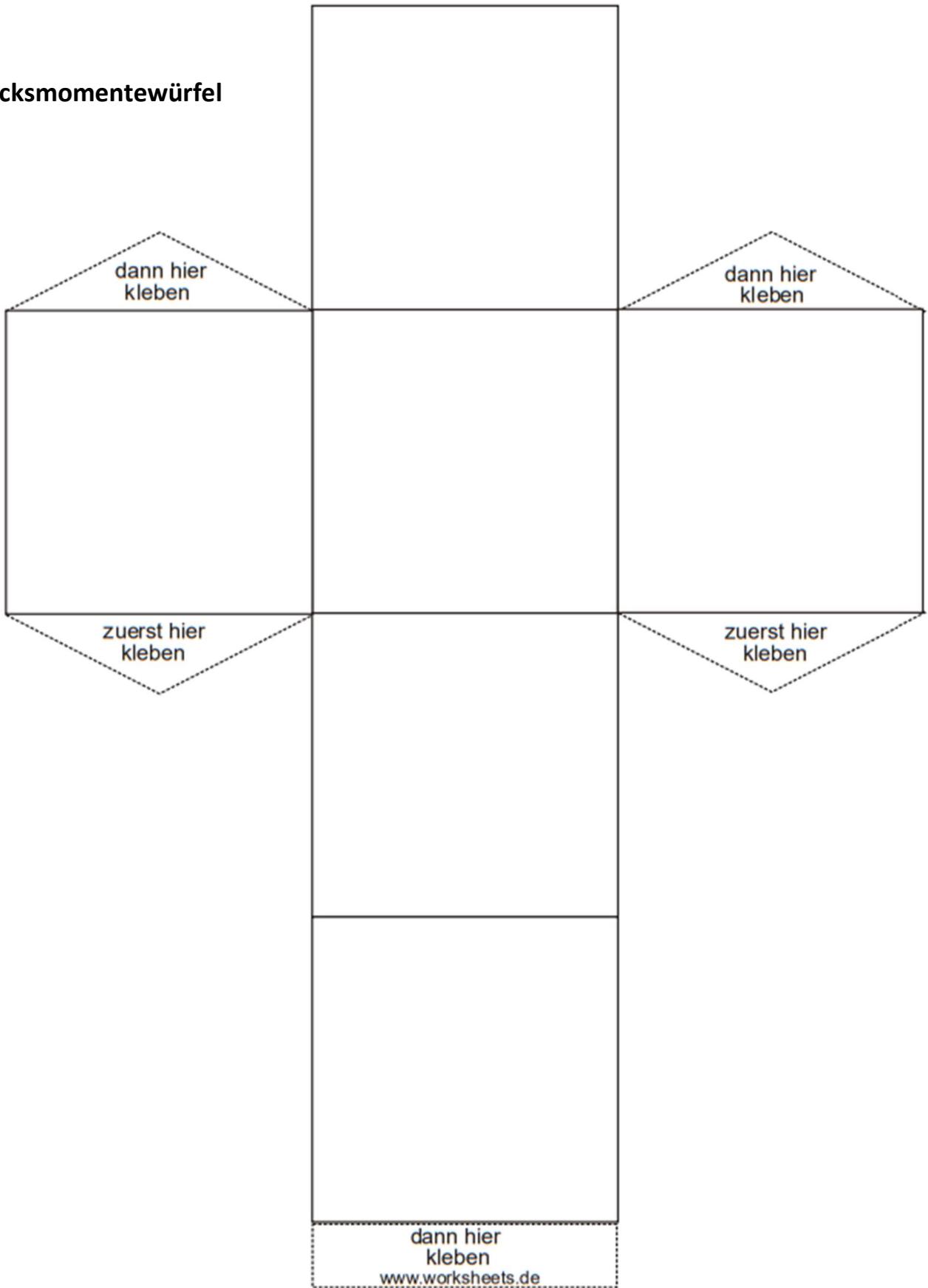
Du kannst nun auch noch die Brust ein wenig rausstrecken, Dadurch richtet sich dein Brustbein auf, die Rippen entfalten sich und deine Lunge freut sich, weil du nun leichter atmest.

Immer wenn du einen kleinen Glücksmoment benötigst, mutlos oder dich traurig fühlst: Versuche es: Kopf hoch und Brust raus!

Ich wünsche dir von ganzem Herzen, dass dir diese 6 Glücksmomente zu mehr Energie, Entspannung und Balance helfen. Mögen sie eine Kraftquelle für deinen Heldinnenalltag sein und dich dazu inspirieren dir täglich etwas Gutes zu tun.

Viel Spaß beim Entspannen und vergiss nicht: Tu das, was dir Spaß bereitet, stress dich nicht, wenn es dir nicht immer gelingt ruhig und gelassen zu sein – auch diese Tage sind normal – selbst für Alltagsheldinnen! 😊

Glücksmomentwürfel



Aufkleber für den Glücksmomentewürfel

