

LEBENSKRAFT

Übungen für zu Hause



Spüre Deine Lebenskraft

Mit einer Deiner größten Ressourcen ist Deine Lebenskraft. Als Kind hatten wir eine natürliche Verbindung dazu. Heute ist sie oft verdeckt unter Ängsten, Sorgen und Ärger.

Jeder Mensch hat bereits tausendfach gelitten, ist gescheitert und wurde verletzt. Doch er hat all diese Situationen überlebt - dank seiner ihn nie verlassenden Lebenskraft! Mache Dir diese Kraft bewusst und zueigen, so, wie Du sie als Kind gespürt hast. Erinnerung Dich, mit welcher Lust zu leben Du als Kind durch die Welt gegangen bist. Wie oft bist Du als Kind gescheitert - und hast einfach weitergemacht und wurdest dann doch erfolgreich?

1

HALTE INNE

Sage in schwierigen Situationen bewusst „STOPP!“

2

BESINNE DICH AUF DEINE KRAFT

Konzentriere Dich auf Deine Ressource.

3

VERTRAUE UND LASS LOS

Fühle Deine Stärke und die Sicherheit.



Dehnen nach dem Aufstehen - wecke Deine Lebenskraft



tägliche Meditation - um wichtige Umstrukturierungsprozesse anzuregen



Deine Wochenaufgabe - durch Verhaltensänderung zur Änderung der inneren Haltung

Lachen ist der schnellste Weg, um die Lebenskraft zu spüren

Wenn wir herzlich lachen, fällt alle Spannung von uns ab. Wir gewinnen Zuversicht und Leichtigkeit.

Kinder lachen ca. 400 Mal am Tag - ein Erwachsener durchschnittlich nur 15 - 20 Mal. Neben jeder Menge positiver Stimulans auf unser Immunsystem ist das Lachen auch ein „Schmiermittel“ für die zwischenmenschliche Kommunikation. Gemeinsames Lachen verbindet, ein freundliches Lächeln kann schnell zum Eisbrecher werden. Und ganz nebenbei schenkt uns unser Lachen einen kleinen Ganzkörper-Workout: 100 Muskeln sind beim Lachen beteiligt! Die Körperzellen werden mit mehr Sauerstoff versorgt, die Bronchien durchlüftet, Verbrennungsvorgänge befördert, Muskeln entspannt und Herz & Kreislauf angeregt.

„Lachen schenkt uns gute Laune und jede Menge Glücksgefühle.“



Dein Morgenritual:

Beginne den Tag mit sanftem Räkeln und Dehnen im Bett, lächle bewusst und wünsche Dir selbst einen „Guten Morgen!“
 Wenn Du aufgestanden bist, dann stelle Dich hüftbreit hin und beginne Dich leicht zu schütteln und zu drehen. Sei achtsam und gehe gut mit Deinem Körper um.
 Mache dann ein oder zwei Yoga-Übungen, die Dir gut tun, z.B. die 8fache Dehnung der Wirbelsäule und den Frosch.
 Setze Dich nun für 5-10 Minuten zu einer kleinen Atem-Meditation (MP3-Datei zum Download) nieder.
 Wenn Du fertig bist, dann recke und strecke Dich noch einmal kräftig durch, blicke in den Spiegel, lächle Dich an und bedanke Dich bei Dir für diesen positiven Start in den Tag!

DEINE WOCHENAUFGABE

Nimm Dir für die nächsten Tage vor, Deinen Mitmenschen **immer** mit einem Lächeln zu begegnen. Starte am besten jeden Morgen mit Dir selbst, indem Du Dir im Spiegel ein freundliches Lächeln schenkst.

Setze diese Praxis fort und strahle einfach jeden an, der Dir so über den Weg läuft: sei es der Bäcker, die Kassiererin, andere Autofahrer, Kollegen, Vorgesetzte, Familienmitglieder, Freunde und Bekannte. Und dann achte darauf, was passiert: Wie ist die Reaktion? Wie fühlst Du Dich dabei? Ändert sich Deine innere Haltung? Ändert sich Dein Umgang mit Stress und Problemen? Viel Spaß!

