SCHWINGE IM RHYTHMUS MIT DEM LEBEN UND DIR SELBST

In dieser Woche wollen wir mehr unseren eigenen Rhythmus achten
und versuchen, diesen in Einklang mit unserem Alltag zu bringen.
Dafür dürfen wir uns am Abend wieder ein wenig Zeit für uns nehmen.

Nutze das Modell, welches du in deinem Booklet findest
und achte in dieser Woche einmal bewusst darauf:
Wie ist mein tägliches Energielevel?
Zu welchen Zeiten bin ich aktiv und leistungsfähig?
Wann brauche ich Ruhe und Regeneration?
Wann tut es mir gut, ich kleine Genusspausen in meinem Alltag einzulegen?
Wann habe ich Kraft, um meine Pläne umzusetzen?
Wann nehme ich mir die Zeit um zurückschauen
und meiner Erfolge zu feiern und zu genießen?

DAS HIER & JETZT ALS ANKER NUTZEN

Achtsamkeit lässt uns präsent im gegenwärtigen Augenblick sein.
Besonders hilfreich ist dies in Situationen,
in denen unsere Gedanken sich grübelnd in Vergangenem verlieren
oder beängstigende Zukunftsszenarien erschaffen.

Achtsamkeit ist wie ein Anker, welcher uns zurückbringt,
zu dem, was Hier & Jetzt gerade wirklich ist.
Sie stärkt unsere Resilienz und lässt uns leichter mit Stress reduzieren
oder mit stressigen Situationen umgehen.
Wir können uns sicherer und selbstbestimmter fühlen,
Unabänderliches leichter akzeptieren,
besser für uns sorgen,
die schönen Momente des Lebens bewusst genießen
und uns leichter wieder öffnen für eine breitere Perspektive.

DEIN SATZ DER WOCHE

Verwende auch in dieser Woche
einen förderlichen Gedanken in deinem Alltag.
Notiere dir diesen Satz da, wo er für dich gut sichtbar ist.
Halte im Alltag immer mal wieder inne:
komm in eine aufrechte Körperhaltung und leg eine Hand auf dein Herz.
Atme einige Atemzüge lang tief ein und langsam aus
und dann wiederhole für dich einen der folgenden Gedanken:

Ich sorge für Ausgleich, Wohlbefinden und Balance.
Ich gebe mir heute das, was ich heute brauche.
Achtsam nehme ich meine Grenzen wahr.
Wenn ich viel leiste, muss ich viel auftanken.
In meiner Mitte fühle ich mich wohl.

Mein Satz der Woche:

MEIN WOCHENPLAN

Wochentag: _____

Wie habe ich mich heute gefühlt?
Wie war mein heutiges Energielevel?
Zu welchen Zeiten konnte ich heute aktiv und leistungsfähig sein?
Wie gut konnte ich meine Pläne heute umsetzen?

Wie stark war heute mein Bedürfnis nach Ruhe und Regeneration?
Wobei bin ich über meine Grenzen gegangen?
Habe ich Erholungs- und Genusspausen in meinen Alltag eingelegt?

Was war heute gut? Was hat funktioniert?
Auf welche kleinen und großen Erfolge darf ich zurückschauen
und diese würdigen und genießen?

Wie plane ich morgen meinen Tag und worauf achte ich dabei?