

## **Selbstfürsorge und Körperwellness- nicht nur im Urlaub???**

### **a) Vor dem Aufstehen**

Wenn Du wach geworden bist und Dein Gehirn frist und ohne tiefere Gedanken erholt ist, spreche ein Mantra (drei kleine Sätze) zu Dir selbst.

Diese könnten z.B. „Möge ich friedvoll sein.“, „Möge ich glücklich sein.“, „Möge ich entspannt sein.“, „Möge ich ruhig sein.“...). Finde drei Sätze, in denen Du Frieden und Erfüllung findest.

Begrüße dich morgens im Spiegel (ja ich weiß, Augen dick, müde, wieder mehr kleine Fältchen ...). Lächle Dich an und sage Dir: Schön, dass ich hier bin. Ich bin gut so, wie ich bin. Ich finde mich wertvoll und wichtig!!!

### **b) Die Morgentoilette**

Putze jeden Zahn ganz bewusst.

Schmecke die Zahnpaste.

Rieche das Duschgel oder die Seife.

Spüre das Wasser auf Deiner Haut.

Spüre, wie Du Deinen Körper verwöhnst (einseifen, eincremen).

Schließe gerne die Augen, damit Du Dich selber wahrnehmen kannst.

Bevor Du losgehst, schau Dich in einem Spiegel an Halte den Daumen hoch und lächle Dich an und denke: „So bin ich und ich bin genau richtig so, wie ich bin!“

### **d) Das kleine, tägliche Glück**

Achte täglich auf die Dinge, bei denen Du wohlwollend behandelt wirst. Du wirst erstaunt sein, wie häufig Du angelächelt wirst, Dir jemand einen Gefallen tut und Dich mit Freundlichkeit bedenkt.

Erlaube Deinen Mitmenschen, Dir etwas Gutes zu tun (z.B. Kaffee holen, Dir ein Kompliment machen...). Nehme es an und bedanke Dich bewusst.

Lobe die Personen in Deinem Umfeld für Dinge, die ihnen gut gelingen oder gelungen

sind.

Lobe Dich selber, wenn Du Etwas gut gemacht hast (klopfe dir auf die Schultern!)

#### **d) Es ist, wie es ist und so ist es auch gut!**

Andere machen Dinge anders und das ist gut so. Vielleicht findest Du einen Satz, der Dich akzeptieren lässt, dass es anders auch funktioniert - „eben nur anders“!

Der Satz könnte lauten: "So gehts auch!" "Tolle Idee!" "Finde ich merkwürdig und kann es akzeptieren!" "Ich kann das Andere akzeptieren!" ....

#### **e) Beende den Tag**

Lege vor dem Einschlafen Deine Hände auf den Bauch und atme tief hinein, beobachte Deinen Atem und denke an 2-3 Schöne Erlebnisse des heutigen Tages.

Atme nun bewusst ein und aus. Zähle beim Einatmen bis 3 und beim Ausatmen bis 6. Spreche gedanklich beim Ausatmen "LOSLASSEN".

Lasse alle Gedanken kommen und Gehen, ohne sie zu werten. Wir können nicht Nichtdenken! Die Kunst ist es, nicht zu werten.

Ich bin gespannt, wie sich Die Übungen auf Dein Wohlbefinden und Dein Gemüt auswirken, wenn Du alle oder einige täglich in Deinen Alltag integrierst.

Schreibe mir gerne einen Kommentar ob und welche Du Veränderungen und die Personen in Deinem Umfeld spüren!

Viele Grüße

Carina Piertz