



CAREFULLY-MIND
BERATUNG UND COACHING

Herbstgenuss

Gerade im Herbst schieben sich negative Gedanken in den Vordergrund.

- So ein Mist! Die Tage werden kürzer!
- Es ist so schnell dunkel!
- Es ist so kalt!
- Die Bäume werden kahl!
- Ich bin lustlos!

Sicherlich hast Du noch zahlreiche Beispiele.

Für diese Gefühle gibt es eine einfache Erklärung. Unser Körper stellt sich jetzt merkbar um und hat mächtig zu tun. Er trifft nun die Vorbereitungen auf den Winter. Kennst Du auch, dass Du nun mehr Appetit hast, dich weniger bewegen möchtest. Dieses Gefühl kommt aus der Urzeit. Die Menschen mussten Fettpolster anlegen, um im Winter davon zehren zu können. Du bist schneller und öfter müde? Auch dies hat mit der Umstellung zu tun. Nun leben wir im hier und jetzt und haben Möglichkeiten, die wundervolle Zeit genießen zu können. Die Natur bereitet sich auf den Winterschlaf vor. Hier ein paar Ideen, wie Du mit positiver Energie aktiv daran teilhaben kannst.

A) Der Herbst ist die Aufforderung zum Herbstball, der Wind tost und die Blätter tanzen!

Wie wäre es, wenn Du mit den Blättern tanzst? Vielleicht gibt es Orte an denen Du dies unbefangen ausprobieren möchtest? Vielleicht möchte Dich jemand begleiten? Nur MUT!

B) Der Herbst färbt die Welt in warmen Farben bunt.

- Was kannst Du bunt färben? Vielleicht neue Deko im eigenen zu Hause oder kleide Dich mal besonders bunt.
- Mache einen Spaziergang durch die Jahreszeit. Achte besonders auf die Natur, die dir ihre Farbenfreude zeigt.
- Setze warme Akzente in deinem Heim, z.B. mit Kerzenschein.

C) Der Herbst riecht feucht und ein angenehm moderig.

Stelle Dich in den Wald und öffne ganz bewusst deine Nasenflügel. Atme einige Atemzüge bewusst durch die Nase ein und versuche heraus zu finden, welche konkreten Gerüche du gerade wahrnimmst, vielleicht Pilze, Tannennadeln, Laub, Moos....?

D) Früchte fühlen!

Kannst Du Dich noch erinnern, wie Du als Kind Kastanien, Eicheln, Bucheckern o. ä. gesammelt hast? Wie glaubst Du, wäre es, wenn Du die Herbstfrüchte sammelst und ganz bewusst und mit geschlossenen Augen fühlst?

E) Gemeinsam ist noch schöner!

Vielleicht findest Du Freunde, die den Herbst mit Dir auf die besondere Weise genießen möchten.

Am 04.11.2023 findet ein „Walk and Talk “ in Bergisch Gladbach Schildgen statt. Nähere Infos findest du in FB, Instagram oder Tiktok.

<https://www.facebook.com/events/1112438053468135?ref=newsfeed>

Bist Du an weiteren Newslettern interessiert oder möchtest mehr über mich wissen, schaue gerne auf meiner Homepage „ info@carefully-mind.de. “

Deine Carina Piertz