



Ein guter Start

Zwinge Dich zu nichts, respektiere Deine Grenzen um Dir nicht selbst zu schaden!

Slow down :

- Bewusst den ersten Kaffee oder Tee des Tages genießen: den Duft, den Geschmack
 - Bewusst essen, kauen, den Geschmack bewusst wahrnehmen
 - Einen Raum schaffen im Außen oder in Euch selbst .Ideal ist ein Moment, ein Raum, einen Platz oder einen Ort, der Regeneration möglich macht und wenig Aufmerksamkeit verlangt oder ablenkt!
 - Achtsam gehen, den Boden unter den Füßen wahrnehmen, die Temperatur, wie ist die Luft gerade? Achtet auf das Licht, die Helligkeit, nehmt Geräusche wahr, was liegt auf dem Weg, wer oder was begegnet Euch?
 - Achtsam stehen: ist der Körper locker, stabil und flexibel? Ist das Gewicht auf beide Beine gleich verteilt? Sind die Schultern entspannt? Stehe ich aufrecht?
 - Achtsam sitzen: Sind beide Beine auf dem Boden oder eins überschlagen? Ist der Rücken frei oder angelehnt? Sind die Schultern locker? Liegen die Arme auf? Wäre es Zeit die Sitzposition zu ändern?
 - Bewusst atmen: die Luft kommt durch die Nase und geht durch den Mund. Lasst die Luft kommen, es geschieht von ganz allein. Atmet in den Bauch, in die Seiten. Achtet darauf, nicht zu tief zu atmen, damit Ihr nicht schwindelig werdet.
- Wenn es besonders stressig ist, nutzt einen Moment zwischendurch und konzentriert Euch bewusst auf einige Atemzüge
 - Räuchern (mit Kräutermischungen, Räucherkegeln, Räucherstäbchen oder ähnlichen) kann bewusst dazu genutzt werden- als Ritual – um zum Beispiel Räume, Wohnungen und Häuser von negativen Energien zu reinigen. Das geht auch sehr gut als Vorbereitung.
 - Mindflow: Bedenkt Eure Gedanken und Gefühle nicht, lasst sie kommen und gehen. Betrachtet sie als Gäste. Schaut ihnen nicht hinterher, lasst sie los.

=> Ihr könnt die Ausatmung auch mit der Vorstellung verbinden, negatives, verbrauchtes mit raus zu atmen.

Die Informationen ersetzen keine Beratung oder Behandlung eines Arztes/ einer Ärztin oder Therapeuten/in, welche auf die individuellen Gegebenheiten eingehen können. Solltest Du unter gesundheitlichen Problemen leiden kontaktiere einen Arzt/ eine Ärztin um eine professionelle Behandlung gewährleisten zu können.