

MEINE WUNDER-WOHLFÜHL-LISTE

EFFEKTIVE WEGE, UM SCHNELL ZURÜCK IN DEINE KRAFT ZU KOMMEN

"Was kann ich tun wenn es mir nicht gut geht; wenn ich mich kraftlos fühle, nicht in meiner Mitte bin, oder körperliche oder emotionale Schmerzen habe?"

1) Dankbarkeitsübungen

Der Wohlfühl-Booster schlechthin! Egal ob bei körperlichen oder bei emotionalen Beschwerden: Nichts bringt so schnell Besserung, wie eine Dankbarkeitsliste!

*Notiere 10 Dinge für die du dankbar bist, und den Grund WARUM du dafür dankbar bist - entweder allgemeine Punkte, oder genau für den Bereich, in dem es gerade hakt!

*Du hast Stress mit deinem Partner? Notiere 10 Dinge, für die du bei ihm oder in eurer Beziehung dankbar bist!

*Du hast körperliche Beschwerden? Notiere 10 Dinge, die an deinem Körper wundervoll und perfekt funktionieren, und für die du dankbar bist!

2) Schnell spazieren gehen

Die Bewegung sorgt für den Abbau von Stress- und die Ausschüttung von Glückshormonen; die Muskulatur wird besser durchblutet und dadurch entspannt, der zusätzliche Sauerstoff macht einen freien Kopf, die gestauten Energien kommen wieder in Fluss.

3) Tanzen

Musik aufdrehen und durchs Wohnzimmer tanzen – löst Druck und innere Verspannungen, sorgt für eine gewaltige Endorphin-Ausschüttung und schaltet den Kopf aus!

4) Ein basisches Voll- oder Fussbad

Die Haut ist das größte Entgiftungsorgan unseres Körpers; über ihre Millionen von Poren können wir nicht nur Giftstoffe ausleiten, sondern auch negative Emotionen an das warme Wasser abgeben! Anschließend fühlen wir uns innen und außen gereinigt - und haben eine babyzarte Haut.

5) Lachen

Wann immer es uns nicht gut geht, sind wir in irgendeinem Bereich unseres Lebens in eine negative Energie gerutscht – und kaum etwas kann uns da so schnell wieder rausholen, wie aus vollstem Herzen zu lachen! Denn es ist unmöglich so richtig zu lachen, und sich gleichzeitig schlecht zu fühlen – darum leg dir eine Bibliothek mit lustigen Filmen und Serien zu, und schaue sie, wann immer es dir nicht gut geht! Es gibt übrigens Geschichten von Menschen, die haben sich mit dieser Methode regelrecht gesund gelacht.

6) Geführte Meditationen

Geführte Meditationen gibt zu allen erdenklichen Themen - z.B. um Stress abzubauen, das Gedankenkarussell abzustellen, Wut loszulassen, in Kontakt mit seinen Gefühlen zu kommen usw.

Beliebt sind z.B. die Meditationen von Robert Betz, Rüdiger Dahlke, Eva-Maria Zurhorst und Peter Beer.

Schon wenige Minuten Meditation können das ganze Fühlen verändern!

7) Erinnere dich an deine Wahrheit

Gibt es ein Buch, das dich mehr als alle anderen an das erinnern was du wirklich bist, an deine ureigene Wahrheit? Nimm es zu Hand, mach die Augen zu, blättere eine beliebige Seite auf, und lies quer – schon nach ein paar Sätzen wird das Wissen und die Wahrheit in dir reaktiviert, und du bist wieder viel mehr bei dir selbst!

PS: Meine diesbezügliche Geheimwaffe ist übrigens „Rückkehr zur Liebe“ von Marianne Williamson!

8) Journaling / Manifestation

*Setz dich hin und schreibe auf, wie du dich gerade gerne fühlen würdest - sei dabei so präzise wie möglich, male es dir ganz genau aus! Und schreib es in der Gegenwart, so als wäre es bereits eingetroffen. Unser Gehirn kann nicht zwischen Fiktion und Realität unterscheiden - du wirst dich sofort besser fühlen!

*Frage dich: Wie würde es mir gehen, was würde ich tun, wenn ich keine Angst hätte? Und was fehlt in dieser Situation, was ich selbst noch nicht gegeben habe?

[illegible]