



ES SIND DIE KLEINIGKEITEN

DIE IM LEBEN ENTSCHIEDEN



Dani's Live & Love

WAS IST ACHTSAMKEIT

Achtsamkeit ist einer von mehreren Schlüsseln zum
Glücklichsein.

Es geht darum, den Moment bewusst wahrzunehmen und
sich auf

die wirklich wichtigen Dinge im Leben zu fokussieren.

Durch die Achtsamkeitserfahrungen erlangst Du mehr
Entspannung, Lebensfreude und Ruhe.

Achtsamkeitsübungen helfen Dir im Umgang mit Deinem
Alltagsstress.

Unter dem Begriff Achtsamkeit versteht man eine
akzeptierende und wertungsfreie Haltung gegenüber dem,
was man gerade wahrnimmt und tut.

Deine Dani





ACHTSAMKEIT

IN DEN ALLTAG ZU INTEGRIEREN HEISST...

persönliche Grenzen kennenzulernen
und sich für sie einzusetzen

im Hier und Jetzt zu leben und den
Moment bewusst wahrzunehmen

die eigenen Gefühle zu erkennen

die eigenen Bedürfnisse wahrzunehmen



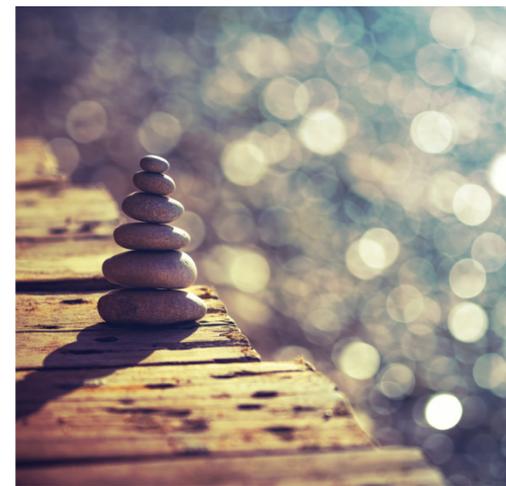
WARUM IST ACHTSAMKEIT SO WICHTIG



Achtsamkeit entspannt Körper und Geist. In der Achtsamkeit nehmen wir uns aus dem Wirbel der Gedanken und dem Strom des Geschehens heraus. Wir übernehmen selbst wieder die Kontrolle über uns, stoppen die Gedankenflut, lenken unsere Aufmerksamkeit bewusst und gönnen dem Geist damit einen Moment der Entspannung.

Im täglichen Multitasking sind wir häufig überfordert.

Um allen Anforderungen möglichst gut gerecht werden zu können, schaltet der Organismus auf "Autopilot". Das bedeutet, dass wir viele Handlungen unbewusst ausführen, weil die Dosis an Eindrücken, Aufgaben und Gedanken einfach zu groß ist, alle Details zu begreifen. Im "Autopilot"-Modus werden wir aber unflexibel, unkreativ und fehleranfällig. Achtsamkeit hilft daher, sich wieder besser konzentrieren zu können.





„Du kannst die Wellen nicht stoppen, aber
du kannst lernen zu surfen.“

„Jon Kabat-Zinn.“



KOMM DOCH MAL RUNTER UND LASS ALLES

HINTER DIR...

Entspannung ist etwas sehr Individuelles. Es gibt allerdings einige Methoden, bei denen wissenschaftlich nachgewiesen wurde, dass man sich durch sie entspannt. Zum Beispiel bei Meditation, Yoga, Tai-Chi, autogenes Training und die progressive Relaxation nach Jacobson. Dabei ist auch der Atem ein wichtiger Bestandteil.

Achtsamkeit und Resilienz sind das Immunsystem unserer Seele. Durch aktive und regelmäßige Anwendung von Achtsamkeitsübungen kannst Du Stress reduzieren und bewusster leben. Deswegen zeige ich dir einige Tipps und Übungen, wie Du mehr Achtsamkeit und Resilienz in Dein Leben bringen kannst.



6 TIPPS

FÜR DEINE PRAXIS IM ALLTAG



DANKBARKEITSTAGEBUCH

5 Dinge überlegen, für die man dankbar ist. – Manchmal sehen wir den Wald vor lauter Bäumen gar nicht. Dabei gibt es so viele Dinge, für die man dankbar sein kann. Der Tag bietet dir immer etwas Schönes - schreib es doch täglich auf.

LÄCHELN

Jeden Tag eine Minute lächeln.
Es gibt Tage, an denen es eigentlich nichts zu lachen gibt. Das ist normal und auch okay. An solchen Tagen setzt du ein Fake-Lächeln ein.

MEDIENFREIE ZEIT

Richte dir bewusst medienfreie Zeiten ein. Wir verbringen zu viel Zeit vor Bildschirmen. Alles ist immer griffbereit und zur Stelle. Für unser Gehirn und unsere Augen ist es wichtig, auch einmal etwas anderes zu sehen.

FRISCHE LUFT

Jeden Tag rausgehen. Es klingt einfach, ist aber alles andere als selbstverständlich.
Frische Luft reinigt auch die Gedanken.

KOMPLIMENTE UND GEDANKEN

Achte auf deine negativen Gedanken und wandle sie in positive Gedanken um. Hänge dir positive Affirmationen dort hin, wo du sie täglich sehen kannst. Mache jemanden Komplimente, vielleicht auch dir selbst.

ACHTSAMES ATMEN

Spüre, wie die Luft durch Nase oder Mund in deinen Körper strömt. Fühle, wie sich dein Brustraum und Bauch beim Einatmen ausdehnen und beim Ausatmen wieder zusammenziehen.

10 MIN TÄGLICH...

ENTSPANNUNG



Zeit ist wertvoll:

Nimm Dir selbst eine Pause vom Stress des Alltags.

Schaffe Dir Oasen der Ruhe und versuche diese wertvollen Momente des Inhaltens jeden Tag zu praktizieren.

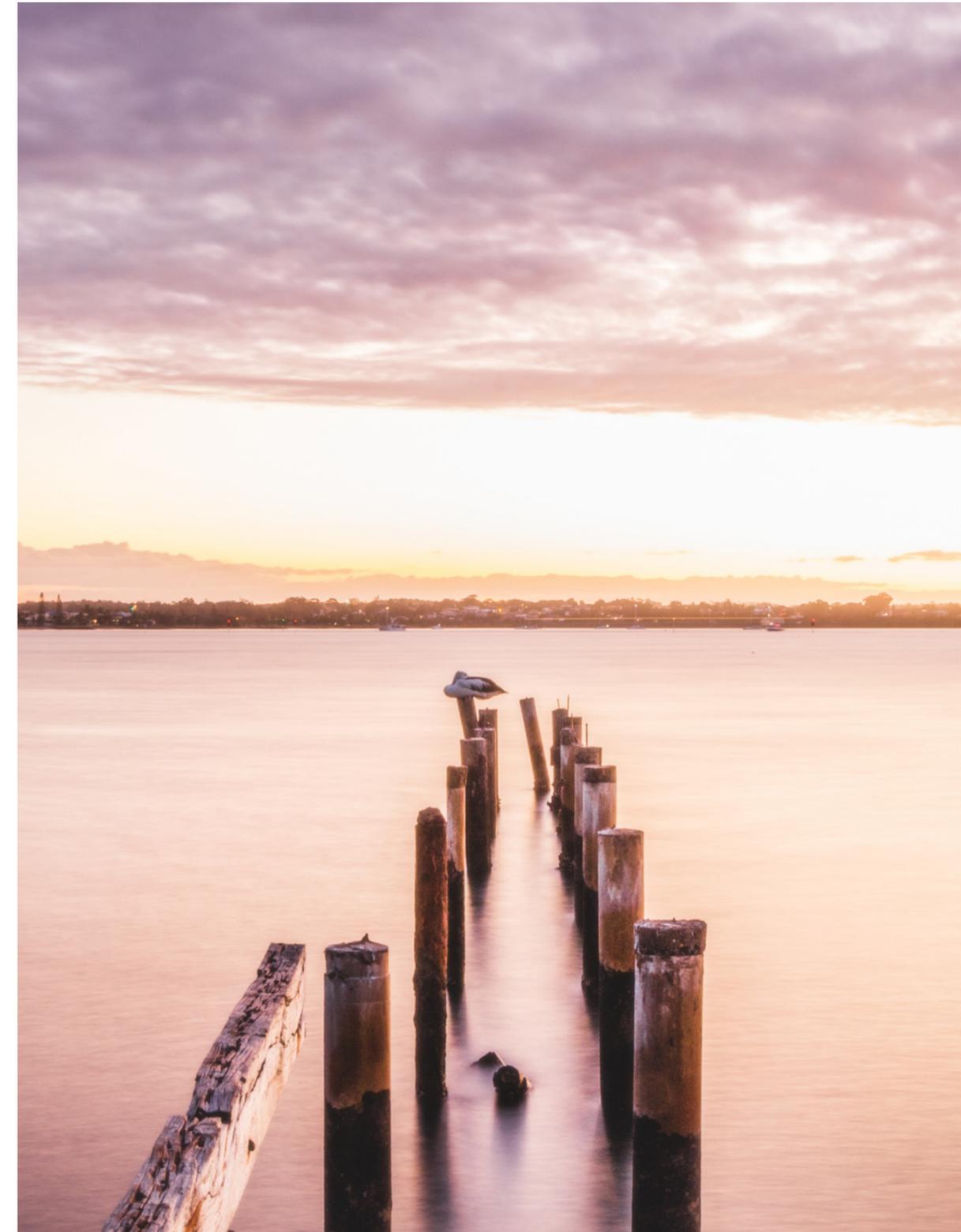
Mach doch einfach mal nichts. Setze Dich entspannt hin, schaue für einige Minuten aus dem Fenster und konzentriere Dich darauf, was Du wahrnimmst.

Schließe deine Augen und lausche den Geräuschen, die von draußen kommen. Lass die Gedanken zu und wie Wolken weiterziehen. Bleibe dabei Bewertungsfrei.

Folge dazu dem natürlichen Fließen Deines Atems. Nimm eine entspannte Position ein und schließe die Augen. Konzentriere Dich für diese Übung einfach nur auf Deinen Atem. Versuche, ihn nicht zu beeinflussen, sondern beobachte für einige Minuten, wie er fließt. Atme ein und atme aus.

Spüre, wie die Luft durch Nase oder Mund in Deinen Körper strömt. Fühle, wie sich Dein Bauch beim Einatmen ausdehnt und beim Ausatmen wieder zusammenzieht.

Falls Deine Gedanken abschweifen, kehre bewusst zum Atemfluss zurück.





GLÜCK UND ACHTSAMKEIT MIT...

BEWEGUNG & ERNÄHRUNG

Es heißt doch auch, in einem gesunden Körper wohnt ein gesunder Geist. Achtsamkeit und Glück entsteht zwar im Gehirn, aber unser physischer Zustand kann jedoch auf Glücksempfindungen im Gehirn einwirken. Wer gesund isst und sich ausreichend bewegt, stärkt sein Immunsystem und das wiederum wirkt sich positiv auf unsere Stimmung aus.



ZEIT IST GOLD

MAN MUSS SIE SICH NUR NEHMEN

Dani's Live & Love