



Gelassenheit
beginnt im Kopf



Gelassenheit ist ein emotional stabiler Zustand, in dem du dich entspannt, ausgeglichen und positiv fühlst. Konzentriere dich auf das, was du beeinflussen kannst.

Dani's Live & Love



Warum solltest du Gelassenheit lernen?

- gut für die Gesundheit
- bessere Leistungsfähigkeit
- macht dich mental stärker
- mehr Lebensfreude und positive Gedanken
- weniger Selbstzweifel und negative Gedanken



1

Erkenne deine Sorgen

Wir denken pro Tag ca 60.000 Gedanken und es ist nicht so, dass sie immer nur positiv sind. Die meisten Gedanken sind wiederkehrend. Vor allem die Sorgen und Zweifel. Die Sorgen bringen dich aber keinen Schritt weiter, du malst dir nur aus, was alles schief gehen kann

Dani's Live & Love



2

Gelassenheit

Oft sind wir genervt und gestresst, weil wir Dinge beeinflussen wollen, die wir aber nicht ändern können. Wenn du erst einmal akzeptierst, dass die Dinge nicht immer so verlaufen, wie du es dir wünschst, wirst du um ein Vielfaches gelassener.

Dani's Live & Love



3

Sieh das ganze Große

Oft stressen wir uns wegen Kleinigkeiten, Dinge die eigentlich unwichtig sind, oder?

Wenn wir gestrest sind, verlieren wir oft die Perspektive.

Wenn du das nächste Mal in einer bestimmten Situation gestresst bist, frage dich doch...

- Wird das in einer Woche/Monat/Jahr noch wichtig sein?

Dani's Live & Love



4

Alles ist in einem ständigen Wandel

Du bist gerade angespannt und total unruhig, weil du in einer komplizierten Situation bist? Dein Leben läuft gerade ganz anders, als du es möchtest? Dann halt dir

Folgendes vor Augen

"auch das wird vorüber gehen"

Dani's Live & Love



5

Abschatten

Das heißt nicht nur, dass du dir körperliche Ruhe gönnst. Es bedeutet auch, dass du im Kopf abschaltest und den Geist entspannst. Dies geschieht, wenn du dich auf eine Sache fokussierst und darin vertieft bist. Schuld daran ist unser Handy. Handy aus, wenn du ein Buch liest, Film anschaust oder Sport machst

Dani's Live & Love



6

keine Erwartungen

Die meisten Menschen sind unentspannt und gestresst, weil sie einfach zu viele Erwartungen an sich haben.

- ich muss Geld verdienen
- ich muss es anderen gerecht machen
- ich muss mich selbst lieben etc

DU MUSST GAR NICHTS

Dani's Live & Love



7

strukturiere deinen Alltag

Plane deinen bevorstehenden Tag bereits am Vorabend. Welche Dinge willst du unbedingt schaffen? Somit erhältst du einen Durchblick und kannst deine Aufgaben abarbeiten.

Dani's Live & Love



8

lerne NEIN zu sagen

Man will den Gegenüber nicht kränken oder abweisen und macht gewisse Dinge dann aus Pflichtgefühl. Verschaffe dir nicht mehr Stress und Aufgaben aus reinem Pflichtgefühl.

Dani's Live & Love



9

Meditation, Atemübungen

Erhole dich von deinem Tag mit Meditationen, Atemübungen oder Entspannungstechniken, um das Gedankenchaos auszuschalten. Sich bewusst in Ruhe bringen, die Augen zu schließen und seinen Geist freien lauf zu lassen.

Dani's Live & Love



10

Zeit für Dich

Schenke dir Zeit für Dich. Mache Dinge, die dir gut tun und Spaß machen. Vor allem dann, wenn wir den Kopf freibekommen wollen. Rücke die alltäglichen Pflichten und Probleme in den Hintergrund, denn jeder von uns hat eine gewisse Leidenschaft, der wir gerne nachgehen möchten..

Dani's Live & Love