

## Inputs «mir etwas Gutes tun»

6.4.20

### Freude verdoppelt sich, wenn man sie teilt!

Heute ist genau der richtige Moment, um jemanden mit persönlicher Post eine Freude zu bereiten!

Zum Beispiel mit einer selbstgemachten Karte!?  
Bestimmt hast du eine Zeitschrift zu Hause. Blättere sie durch und wähle einige Bilder aus, die du ausschneidest und als Collage auf eine Karteikarte klebst. Lass einfach entstehen, lass dich überraschen und freue dich am Entstandenen!

Wiedereinmal von Hand ein paar Grussworte schreiben, erzählen, was du so machst, wie es dir geht und ein herzliches Dankeschön verschenken....



Viel Spass!

7.4.20

### Nutze dir Kraft der Farben!

Suche dir einen Ort, wo du einen Moment ungestört bist.  
Setze oder lege dich hin.

Wähle möglichst spontan einer der folgenden Farben aus:

**ROT** – **GELB** – **WEISS** – **BLAU** – **GRÜN**



und stelle dir vor, wie du diese Farbe einatmest und in deinem Körper verteilst. Oder schaue die Farbe an.

Sag dir selber innerlich den folgenden Satz passend zu deiner Farbe:

ROT: ich darf glücklich sein

GELB: ich darf in mir zufrieden sein

WEISS: ich darf das Belastende loslassen

BLAU: ich darf mir vertrauen

GRÜN: ich darf vorwärts gehen, mich weiterentwickeln

**Freue dich an DIR !**

8.4.20

### **Gönn dir eine Mini-Massage!**

Fasse deine Ohren mit deinem Daumen, Zeige- und Mittelfinger und massiere den Ohrrand fingerbreit um fingerbreit von oben zum Ohrläppchen - es ist wie ein Ausstreichen. Du selber bestimmst den Druck. Du darfst das Ohr auch sanft nach aussen ziehen.

Im Ohr befinden sich über 400 Akupunktur-Punkte. Diese sind mit wichtigen Gehirn- und Körperfunktionen verbunden und somit schenkst du deinem ganzen Körper einen wohltuenden Impuls.

Falls es an einer Stelle etwas weh tut - bleibe einen Moment mit grosser Achtsamkeit, atme hinein und atme vor allem bewusst, vielleicht sogar mit einem Seufzer, aus.

### **Die sanfte Massage dieser Punkte erfrischt und entspannt!**

9.4.20

### **Singe !**

Erlaube dir heute wieder einmal richtig laut zu singen! Vielleicht ein Kinderlied aus deiner Erinnerung oder ein Hit aus dem Radio oder du legst dir deinen Lieblingssong ein und singst lautstark mit!

Singen erdet, deine Lunge wird richtig durchlüftet und die Vibrationen tun deinem ganzen Körper gut!

**VIEL SPASS !**



10.4.20

**Verwöhne dich selber** mit einer Hand- und/oder Fussmassage!

Heute ist genau der richtige Moment, um in Achtsamkeit und mit Freude deine Hände und / oder Füße einzucremen und ihnen so eine kleine Massage zu gönnen.

Das kann mit einem Balsam sein, etwas Olivenöl, vielleicht sogar vermischt mit etwas Zucker (dann ist es wie ein Peeling).



Jeden Tag sind deine Hände und Füße für dich im Einsatz; geben & nehmen, spüren, halten, trösten, helfen, tragen, kneten, packen an, stehen, stemmen, gehen und halten aus.

Mit einem grossen DANKESCHÖN & einer Wertschätzung gibst du ihnen heute etwas Liebevolleres zurück!