

Inputs «mir etwas Gutes tun»

20.4.20

to do list

Was ist wirklich wichtig? Was hat Priorität?
In unserem Alltag müssen wir immer wieder Entscheidungen treffen.

Da ist es von Vorteil, wenn wir "richtig angeschaltet" sind.

Anschaltübung:

Eine Hand ist auf dem Bauchnabel. Wenn du magst, darf die Hand im Uhrzeigersinn kreisen.

Gleichzeitig ist die andere Hand an verschiedenen Stellen... immer nach einer Weile die Hände wechseln.

Die zweite Hand ist....

1. rechte & linke Hirnhälfte aktivieren:

auf dem Brustkorb; Daumen und Mittelfinger unterhalb des Schlüsselbeines, rechts und links vom Brustbein - da hat es so kleine Vertiefungen. Diese Punkte werden mit sanftem Druck massiert.

2. Kopf & Herz verbinden:

die Finger sind oberhalb (Oberlippe) und unterhalb (Kinn) des Mundes

3. Altes & Neues nutzen:

die Fingerspitzen sind auf dem Steissbein

21.4.20

die Kraft des positiven Denkens

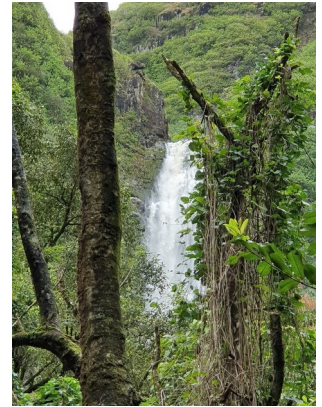
Wenn ich negative Gedanken durch positive Gedanken ersetze, werden die Positiven die Oberhand gewinnen!

Mache eine Liste deiner negativen Gedanken.
Auf jeden antwortest du mit einem positiven Gedanken!



Um deinen Körper zu unterstützen oder wenn du merkst, dass du stecken bleibst, gönnst du dir einen **Wasserfall**:

Starte bei deiner Stirn, du klopfst mit beiden Händen / mit Zeige- und Mittelfinger – dann über den Scheitel zum Hals, Nacken – dann streichst du dir dein Kreuz Richtung Boden aus – und klopfst oder streichst mit der flachen Hand deine Beinaussenseiten bis zu den Füßen, ja bis zur kleinen Zehe.



Dabei darfst du gerne geräuschvoll ausatmen oder gar seufzen.

Wenn ihr zu zweit seid, könnt ihr dies euch natürlich gegenseitig machen:
Kopf bis Nacken; es regnet
Rücken; Wasserfall
Beine bis Zehen; der Bach

Der Wasserfall ist vor allem auch abends als Abschluss des Tages sehr wohltuend!

22.4.20

mein inneres Wissen

Ich erinnere mich an mein inneres Wissen und wende es an!

Klopfe deinen Thymuspunkt - auf der Mitte des Brustbeins - während du das Statement mehrmals, wenn möglich laut, aussprichst.

Mache dies die nächste Zeit jeden Morgen nach dem Aufstehen (ideal sind 21 Tage) und lasse dich überraschen, was sich verändert.



23.4.20

meine Ziele

Vielleicht ist genau heute der richtige Moment, um dir selber gewisse Ziele zu stecken!?

Wie möchte ich mich heute fühlen?

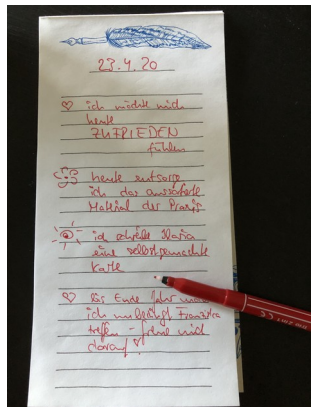
Was ist mir für heute wichtig, zu erledigen?

Wem möchte ich im Verlauf der nächsten Woche gerne wieder einmal schreiben?

Wen möchte ich bis Ende Jahr wieder einmal treffen?

...

Schreibe deine Ziele auf!



24.4.20

Sag es POSITIV!

Achte dich heute ganz speziell darauf, wie du dich ausdrückst!

Wie redest du mit dir selber?

Wie redest du mit anderen?

Ist dein Fokus auf dem Belastenden oder auf dem Positiven?

Übung:

Fahre mit deinen Fingerspitzen eine Acht um deine Augen.

Nimm dir heute Abend einen Moment Zeit und notiere dir, was dir heute gut gefallen hat, dir gelungen ist, was dich freute, worauf du stolz bist!

