

TIME TO RISE

BY YOGAFEE



Ich möchte dir mit dieser Übung ein Tool in die Hand geben, dass dich dabei unterstützt Tätigkeiten in deinen Alltag zu integrieren, die DIR gut tun und heilsam für dich sind.

Kennst du es?

Du weißt, dass es bestimmte Dinge gibt, die dir besonders gut tun? Sei es Yoga zu praktizieren, zu meditieren, lesen, kochen, Sport oder andere Gewohnheiten. Doch auch wenn du weißt, was dir wahrhaftig gut tut, bist du nicht in der Lage, diese Dinge fest in deinen Alltag zu integrieren.?

Diese Übung dient dir, dich mit deinen Bedürfnissen zu verbinden und sie auf eine spielerische Art in dein Leben zu integrieren.

Uns so funktioniert`s:

1. Ziel/Gewohnheit überlegen

Überlege dir einmalige oder wiederholende Tätigkeiten, die du in deinen Tag integrieren möchtest. Achte darauf, dass diese in ca. 5-20 Minuten erledigt werden können.

Überlege dir:

Welche kleinen Tätigkeiten würden dir gut tun?

Welche kleinen Tätigkeiten würden dich näher an dein Ziel bringen?

Alles darf sein - schreib dir alle Gewohnheiten die du integrieren möchtest klar und verständlich auf einen Zettel auf.

2. Punkte vergeben

Nachdem du dir bereits Tätigkeiten aufgeschrieben hast, die du in dein Leben integrieren möchtest, geht es nun um die Punkte Vergabe. Je schwieriger ein Ziel für dich ist bzw. je mehr Überwindung dich diese Tätigkeit kostet umso mehr Punkte gibt es dafür. Auch die Dauer deiner Gewohnheit spielt eine Rolle. Je länger sie dauert, umso mehr Punkte gibt es.

Hier ein Richtwert für deine Punktebewertung. Welchen Wert du vergibst, bleibt ganz dir überlassen:

Schwierigkeitsgrad	Punkt-Wert
leicht, alltäglich	1 Punkt
leichte Überwindung	2 Punkte
mittelschwere Überwindung	3 Punkte
kostet viel Überwindung,	5 Punkte
Widerstände müssen überwunden werden, kostet viel Selbstdisziplin	10 Punkte
für 20 Minuten Tätigkeiten	20 bis 30 Punkte

3. Punkte verdienen

Los gehts - let's rise together:

Jetzt kann es losgehen. Versuche so viele Punkte wie möglich zu erreichen und sieh am Ende einer Woche nach, ob du dein Wochenziel erreicht hast. Viele Punkte in einer Woche bedeutet, dass du gut für dich gesorgt hast und du deinem Ziel schon ein Stück näher bist. Versuche, für deinen persönlichen Wachstum, stetig dein Wochenziel zu steigern.

Trage deine Tätigkeiten, Gewohnheiten und Ziele sowie deine Punkte in eine Liste ein

Kalenderwoche		
Gewohnheit / Ziel	Punkte	erreichte Punkte
Wochenergebnis		

Ein Beispiel für dich zur Inspiration.

Kalenderwoche:	3	
Gewohnheit / Ziel	Punkte	erreichte Punkte
Morgenmeditation 10`	2	?
Yoga 20`	20	?
Spazieren gehen	2	?
ein inspirierendes Buch lesen	5	?
einen Apfel essen	1	?
Tagebuch schreiben	5	?
Wäsche waschen	10	?
Wochenergebnis	45	?

Ich wünsche dir viel Spaß mit der Übung. Halte mich gerne am laufenden. Schreib mir eine persönliche Nachricht per Whats App, Email oder PN oder markiere mich auf Instagram *_yogafee_* oder Facebook Yogafee.

Alles Liebe deine

Yogafee