



ENTSPANNT – BEWEGT - ACHTSAM



Möchtest du beginnen alles so zu sehen, zu spüren, zu erleben
WIE ES DENN TATSÄCHLICH IST?

Findest du dich immer und immer wieder in ähnlichen verzwickten
Situationen?

ES SCHEINT, als ob du immer **dieselben Fehler in deinen Beziehungen**
machst?

Manchmal **willst du ganz anders reagieren** auf Menschen und
Situationen, aber irgendwie ändert sich nichts?



ENTSPANNT – BEWEGT - ACHTSAM

Gute Nachricht:

Es gibt einen Ausweg – Bringe mehr Bewusstheit, also Achtsamkeit, in dein Leben!

Wir alle haben im Laufe unseres Lebens unsere Datenbank mit allem möglichen gefüllt:

- Anerzogenen Verhaltensmustern
- Die von unseren Eltern übernommenen Werte und Vorstellungen
- Gesellschaftliche Normen
- Erfahrungen, die wir im Laufe unseres Lebens sammeln konnten
- Trends durch Werbung

Egal, wo wir sind, wen wir treffen und welche Situationen sich ergeben, gleichen wir mit unserer Datenbank ganz automatisch ab. Gab es diese Situation schon mal? Wenn ja, wie habe ich mich verhalten? War das gut oder schlecht? Wie ging es da aus für mich?

Da kann es schon mal sein, dass wir uns immer wieder im gleichen Verhaltensmuster bewegen und uns immer wieder fragen: Wie kann mir das immer wieder passieren? Dies betrifft unsere Vergangenheit. Andererseits haben wir aufgrund dieser vergangenen Erlebnisse aber auch oft Angst und Sorge und denken zu oft an das, was vielleicht mal sein könnte.

Egal ob Vergangenes oder Zukünftiges – wir erleben den Moment nicht so wie er ist, sondern so, wie wir etwas hineininterpretieren oder aufgrund unserer Datenbank beurteilen.

Achtsamkeit zu erlernen und regelmäßig zu trainieren, lässt dich diese starren Verhaltensmuster durchbrechen und dein Leben zu erleben, wie es tatsächlich ist.

Als erste Unterstützung lies hier meine



ENTSPANNT – BEWEGT - ACHTSAM

8 Tipps für mehr
8 samkeit im Alltag in
8 Wochen mit
8 Vorteilen für dein Leben



Und es ist möglich, dass sich danach **dein Leben heller, freundlicher, liebevoller, freudvoller, gelassener und einfacher gestaltet.**

Es ist deine Entscheidung, ab sofort mit einfachen Übungen, die sich ohne großen Plan und Zeitaufwand in deinen Alltag integrieren lassen, zu beginnen.

Deine Entscheidung - Dein Wille - Dein Glück

Und so funktioniert:

Woche für Woche integrierst du einen der folgenden Vorschläge für mehr Achtsamkeit in deinen Alltag, bis du alle 8 Tipps nach 8 Wochen lebst und du - bei regelmäßigem Training dieser Übungen durch die 8 Wochen hindurch –



ENTSPANNT – BEWEGT - ACHTSAM

die am Ende aufgelisteten Vorteile bereits erfahren hast.

Diese Aufgaben erscheinen dir vielleicht nichtig.

Doch: es geht nicht darum, viel zu machen oder große Aufgaben zu bewältigen, sondern diese Übungen sehr aufmerksam, konzentriert und langsam und genau auszuführen.

Es gibt Menschen, die schreiben sich gerne Notizen zu den Übungen auf, oder sprechen sich diese auf das Handy. Das ist gut, da es dir helfen kann, deine Bewusstheit anfangs besser zu trainieren. Vorausgesetzt, du liest/hörst diese Notizen später nochmals.

Wie bei jeder Achtsamkeitsübung gehe täglich so an die Übungen heran, als ob du sie zum ersten Mal machst. Erwarte nichts, ärgere dich nicht, wenn mal was nicht so funktioniert, vielmehr sei dankbar über jeden bewussten Moment des Tages und lobe dich dafür, dass du dich geöffnet hast für diese Erfahrungen.

Achtung – jetzt geht's Los





ENTSPANNT – BEWEGT - ACHTSAM

1. Woche

Beobachte mal, wie oft du im Alltag zwei oder sogar mehrere Tätigkeiten zugleich ausübst. Und wenn dir dies auffällt, dann versuche eins nach dem anderen zu tun. Qualität statt Quantität lautet das Motto ab sofort. Erledige deine Aufgaben nach und nach, und fokussierter.

2. Woche

Nimm dir eine regelmäßig wiederkehrende Alltagstätigkeit und übe diese langsam und bewusst aus. Das kann das Zähne putzen sein, das morgendliche Frühstücksgetränk, der Weg zum Einkaufen (bevorzugt gehend), das Anziehen, usw. Sage dir: wenn ich trinke, dann trinke ich. Wenn ich mich anziehe, dann bin ich mir bewusst, dass ich mich anziehe.

3. Woche

Richte dir ein Morgenritual ein. Nimm dir eine Handlung vor, die du ab sofort immer morgens vor dem Aufstehen oder gleich danach machst. Das muss nichts Großes sein und nicht lange dauern. Aber das, was du machst, mache achtsam und beobachte dich dabei. Beispiel: bevor du aufstehst, atme 3x tief ein und aus ODER streck dich, soweit du kannst, hoch für all deine Ziele, die du heute erreichen möchtest.

4. Woche

Und genauso richtest du dir ein Abendritual ein. Hier empfehle ich dir auf alle Fälle zumindest 1 Stunde vor dem Schlafen kein Handy und Fernsehen mehr. Tief ein- und ausatmen mehrmals ist auf alle Fälle eine gute Idee oder auch ein Glas warmes Wasser achtsam und konzentriert trinken und dem Tag danken, dass alles so gut lief. Sag dir: Ich habe alles mir Mögliche heute getan!



ENTSPANNT – BEWEGT - ACHTSAM

5. Woche

Bewusste Gespräche führen: Achte ab dieser Woche darauf, dass du deinem Gesprächspartner in die Augen siehst, ihm wirklich zuhörst, ihm die Möglichkeit gibst auszusprechen, schenk ein Lächeln und lass eine Pause entstehen, bevor du antwortest. Denk daran: der wichtigste Mensch ist immer der, der dir gerade gegenübersteht!

6. Woche

Sinne schärfen: Um unsere Sinnlichkeit zu bewahren und zu fördern, brauchen unsere Sinne Anreize und Übung. Nimm dir während des Tages immer wieder einige Minuten und bringe den Fokus auf einen Sinn, z.B. Hörsinn. Und nimm einmal wahr, was du alles genau jetzt hören kannst. Versuche die anderen Sinne in diesem Moment bewusst zu reduzieren.

7. Woche

Wir denken ca. 60.000-80.000 Gedanken pro Tag. Das ist ganz schön viel, und wir merken gar nicht, dass uns so viel durch den Kopf geht, denn erwiesenermaßen nehmen wir nur ca. 10% davon auch bewusst wahr! Jetzt – da du schon bewusster agierst – bist du bereit, dich mal hinzusetzen und deine Gedanken zu beobachten. Nimm dir einige Minuten und achte darauf, welche Gedanken dir gerade kommen. Nimm jeden Gedanken wohlwollend zur Kenntnis, lass ihn sein, bleib aber nicht hängen und nimm den nächsten an. Stell dir das ungefähr so vor, dass du auf einer Parkbank sitzt und die vorbeiziehenden Menschen beobachtest. So machst du das mit deinen Gedanken auch.



ENTSPANNT – BEWEGT - ACHTSAM

8. Woche

Suche dir einen Achtsamkeits-Reminder. Wähle einen Ring, ein Armband, ein Haarband, einen Schlüsselanhänger, ein geknüpftes Freundschaftsband, ein Foto am Handy als Hintergrund, das dich an diese 8 Wochen und diese 8 Tipps erinnert. Und auch daran, dass du dein Leben bewusster, fokussierter und aufmerksamer lebst.



Du hast es geschafft!!!

In den letzten 8 Wochen hast du erfahren, wie Achtsamkeit deine Routine durchbrechen kann, und deinen Alltag freudvoller werden lässt.

Deine **8 Vorteile**, die du daraus mitnimmst:

- ✓ Gelassenheit
- ✓ Verbesserung der psychischen Widerstandskraft (Resilienz)
- ✓ Stressresistenter
- ✓ Erhöhte Konzentration
- ✓ Offenheit Neuem gegenüber
- ✓ Verminderung von Ängsten und Sorgen
- ✓ Eine allgemein positivere Einstellung
- ✓ Unkomplizierte und friedvolle Beziehungen



ENTSPANNT – BEWEGT - ACHTSAM

Ich wünsche dir viel Freude und Geduld bei deinem Start ins Achtsamkeitstraining.

Es bedarf Regelmäßigkeit und Ausdauer Achtsamkeit zu leben.

Hältst du wenigstens 8 Wochen durch, dann solltest du bereits Unterschiede erkennen.

Für weiteres Eintauchen in das Thema Achtsamkeit, aber auch Entspannung und Bewegung schau regelmäßig auf meine Homepage unter

www.live-the-moment.at



Bleib immer motiviert und informiert durch meinen Newsletter und meine Beiträge auf



live-the-moment



Nina.livethemoment

wo du weitere Tipps und Impulse für ein bewegungsreiches, entspanntes und achtsames Leben findest.

Alles Liebe, Nina Farkas