

Achtsamkeit..heißt für sich selber sorgen!

Viele Menschen fühlen sich heute am Ende ihrer Kräfte. Viele sind ausgelaugt, gereizt und niedergeschlagen. Hier meine 10 Vorschläge damit sie wieder inneren Frieden spüren.

1. Achtsamkeit üben. Auf den Atem achten. Innehalten. Suchen sie sich einen ruhigen Platz wo sie ganz für sich alleine sind und lassen ihren Atem fließen.
2. Machen sie eins nach dem anderen. Multitasking ist Gift für ihren Geist und Körper. 5 Dinge auf einmal machen, macht doch nur orientierungslos.
3. Machen sie öfter eine Pause. Dehnübungen, aufstehen, strecken. Das Fenster öffnen. Frische Luft tief einatmen. Treppen laufen, am besten nach oben laufen, ihre Bandscheibe wird es ihnen danken.
4. Sammeln sie schöne Momente. Schreiben sie diese Momente ruhig auf. Wir Menschen neigen dazu den schlechten Momenten mehr Raum zu geben. Schöne Momente machen schön und zufrieden.
5. Üben sie das NEIN sagen! Grenzen setzen-Grenzen achten. Glauben sie etwa, nur weil sie zu allem Ja und Amen sagen, sind sie etwas wert.
6. Schaffen sie Abstand. Schaffen sie Abstand weil man ihnen immer wieder neue Aufgaben aufs Auge drücken will. Prüfen sie genau ihre Kraftreserven. Bitten sie um Bedenkzeit. Eine Nacht darüber schlafen ist ein altes Hausmittel und ist heute immer noch modern.
7. Schaffen sie heilige Termine mit sich selbst. Und schaffen sie heilige Termine mit Menschen die ihnen wichtig sind. Vergeuden sie nicht ihre Lebenszeit mit Menschen die ihnen ihre Energie rauben. Machen sie nur das was ihnen auch wirklich Spaß macht. Zum Beispiel tanzen, malen, saunieren, häkeln, stricken, schreiben, laufen oder kochen.
8. Meditation im Alltag? Das kann auch beim kochen sein. Sich in eine Arbeit total versinken. Oder ihre Katze kämmen. Katzen lieben es gekämmt zu werden. Das Schnurren überträgt sich auch auf sie. Herrlich!
9. Sagen sie STOP wenn ihre Gedanken wieder Karussell fahren. Übung macht den Meister.
10. Weg mit Gewohnheiten die ihnen nicht gut tun. Nicht immer erst nach den Spätnachrichten ins Bett. 9Uhr ist auch eine gute Zeit. Der Beste Schlaf soll angeblich um 11 Uhr sein. Reicht nicht ein Glas Wein am Abend. Oder lieber doch einen Tee. Fangen sie klein an. Sie tun es für sich.

Gib mir die Gelassenheit, Dinge hinzunehmen ich nicht ändern kann.
Den Mut, Dinge zu ändern die ich ändern kann und die Weisheit,
das eine vom anderen zu unterscheiden.

Annemarie von Gradowski

Wechseljahrestherapeutin & Wellnessberaterin IHK Berlin & Präventionskabarettistin

Tel. 02864/ 88 6 77 00

www.von-gradowski.de

www.vortraege-gesundheitstage.de