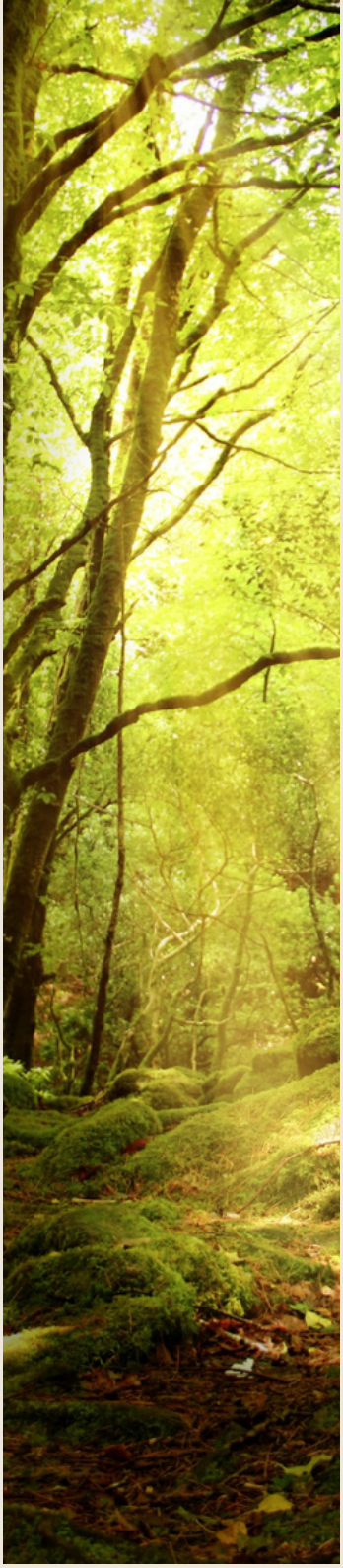


Natürlich entspannen

Sensibel in Balance

Workbook

Gestaltet für...

ambitionierte, feinfühlige Frauen, die natürlich Stress abbauen, sich entspannen und regelmäßig gut für sich sorgen wollen.

.... mit Herz von

Kathrin Sohst
Natürlich. Mensch. Sein.
www.kathrinsohst.de
post@kathrinsohst.de

Dein Wohlfühlstatus

Wie fühlst Du Dich jetzt?

Hallo, Du Liebe!

MIT diesem Workbook kannst Du direkt anfangen, Dich zu entspannen, damit Du Dich wieder wohler fühlst. Wichtig: Es ist viel einfacher, als Du vielleicht denkst. Weil Veränderung schon beginnt, wenn Du Dir bewusst machst, wie es Dir geht, was Du ändern möchtest und Du einfach anfängst, Dir mehr Pausen zu gönnen. Den allerersten Schritt hat Du schon gemacht, indem Du diese Zeilen liest.

Auf einer Skala von 1 (sehr unwohl) bis 10 (sehr wohl) - wie fühlst Du Dich in den letzten Tagen? Sei ehrlich mit Dir.

_____

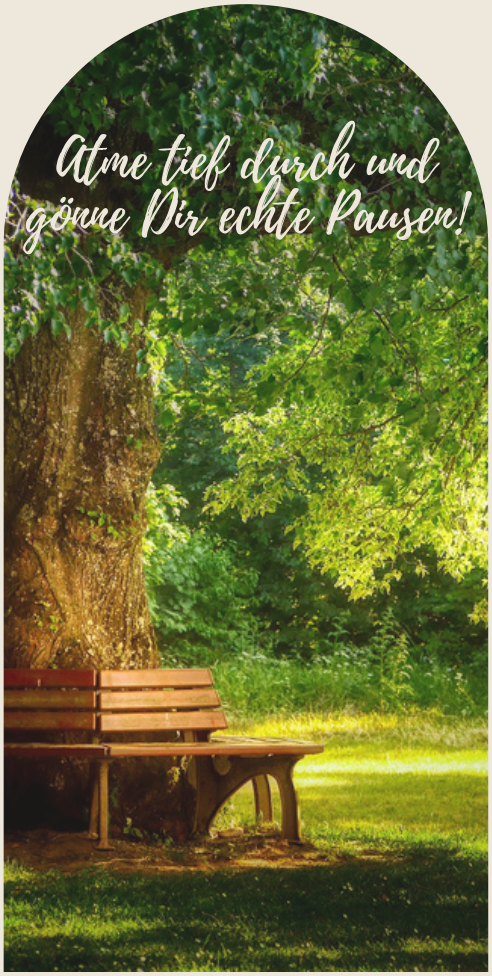
Wann hast Du zuletzt bewusst Pause gemacht? Wie hast Du Deine Pause verbracht?

_____

_____

Ich wünsche Dir viel Freude dabei, mitten im Alltag immer mehr kleine Ruhe-Inseln zu entdecken und eine echte Pausenkultur für Dich zu zaubern.

Entdecke Deine Entspannungsfavoriten!



MACH Dir bewusst, was Dich entspannt und sich wie Pause anfühlt. Oder was Du tust, wenn Du Dich kurz entspannen möchtest. Erinnere Dich an entspannte Momente im Alltag - an kurze und längere. Schließe jetzt die Augen und spüre nach. Was tut Dir gut?

Sind Deine Augen wieder offen? Dann schreibe jetzt unten zwei oder drei Aktivitäten auf, die Dir schnell und einfach helfen Stress abzubauen.

Hier ein paar Beispiele für Dich: Aufstehen und umherlaufen, Deinen Lieblingssong hören, in Ruhe einen Tee trinken, die Augen schließen, bewusst atmen, dehnen und strecken. ein gutes Gespräch, Raum für Gefühle, aus dem Fenster schauen, singen, tanzen.

Eigentlich ganz einfach? Kennst du den Unterschied zwischen Pausen und echten Pausen? Es ist Deine innere Haltung: Gönne Dir die Pause von ganzem Herzen, geh raus aus dem Verstand, lasse los, was Du gerade getan hast und tauche in das Hier und Jetzt ein.

Meine Lieblingsplätze zu Hause und in der Natur...

_____

_____

_____

Meine Entspannungsfavoriten: So mache ich am liebsten Pause...

_____

_____

_____

Wie Du im Alltag Stress reduzieren kannst...

5 Minuten: Setze Dich aufrecht hin, lasse Deine Schultern sinken und atme neun mal ruhig durch die Nase ein und aus. Und gleich nochmal...

30 Minuten: Treibe Sport, gehe spazieren und mach Deinen Kopf frei. Oder nimm Dir Zeit für ein gutes Gespräch.

1-2 Stunden: Verbringe eine Zeit an Deinem Lieblingsplatz. Du kannst lesen, schreiben, zeichnen, Musik hören oder einfach mit Dir selbst sein.

Kreiere Deine ureigene Wohlfühlvision

KENNST Du das? Du bist es gewohnt, Dir Ziele zu setzen - für den Beruf, für die Weiterbildung und für große private Ereignisse oder Veränderungen. Wenn es aber Ziele sind, in denen es nicht ums Machen, sondern ums Sein geht, dann "leisten" oder "schaffen" wir ja nichts. Sich Zeit für eine Wohlfühlvision zu nehmen ist ungewohnt. Ist das okay? Und bringt das was?

Ja! Na klar! Weil Energie der Aufmerksamkeit folgt. Wenn Du Dich damit beschäftigst, wie Du gut für Dich sorgen kannst, wirst Du besser für Dich sorgen. Und das macht absolut Sinn. Weil Du Anspannung und Entspannung brauchst, um Dich gut konzentrieren zu können. Weil ein entspannt fließender Atem gesund ist. Und weil Dein Gehirn Stille braucht, um sich erholen zu können.

Wenn Du gut für Dich sorgst, erhältst Du Dir auch die Energie für das, was Du auf Deinem Weg erleben möchtest. Und denke immer dran: DEIN Weg ist das Ziel!

Meine Fragen für Dich und Deine Wohlfühlvision:

- Finde Dein Warum! Warum möchtest Du Dich wohler fühlen?
- Womit fängst Du an? Was ist Dein nächster Schritt?
- Was brauchst Du, um dranzubleiben?
- Welche Überzeugung, welches alte Muster darf gehen?
- Stell Dir vor, wie es ist, wenn Du Dich regelmäßig entspannst. Wie fühlst Du Dich? Wie lebst Du dann?

Worte für Deine ureigene Wohlfühlvision

_____

_____

_____

_____

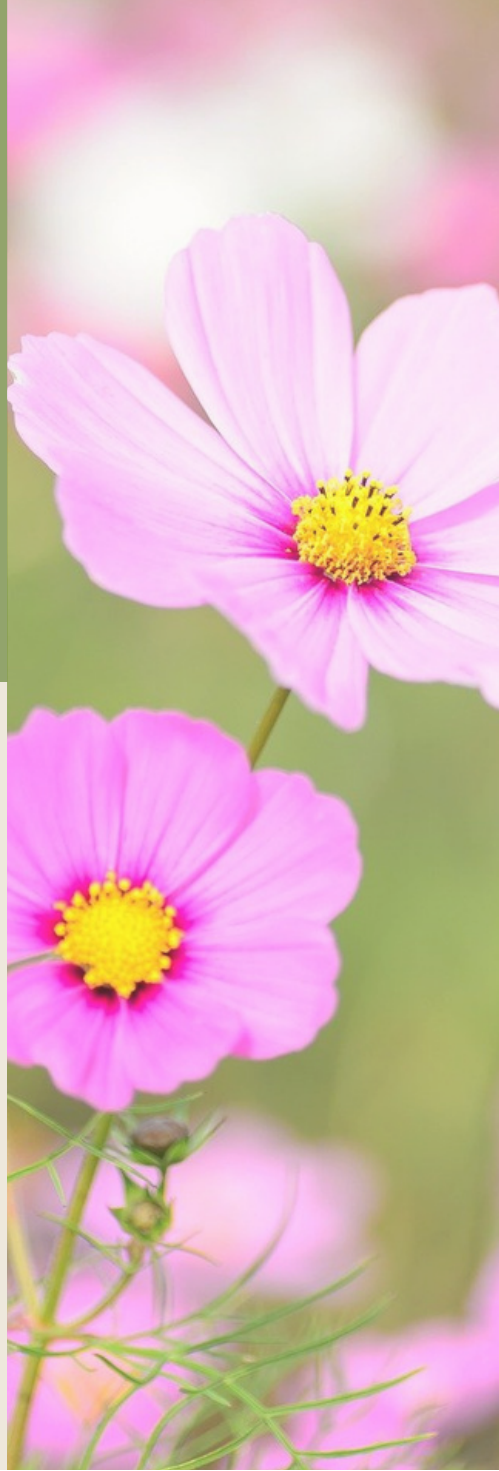
_____

_____

_____

Pause machen heißt, das Tun loszulassen, in den Moment einzutauchen und das Jetzt zu genießen.

Einfach natürlich Mensch sein.



"Meditiere jeden Tag 20 Minuten, es sei denn, Du hast keine Zeit, dann meditiere eine Stunde."

Zen-Weisheit

Meine Ruhequellen für den Alltag

Ersetze das Wort "meditieren" in der Zen-Weisheit doch mal durch Deinen Entspannungsfavoriten. Nimm Dir die Freiheit, das, was sich für Dich bewährt hat, zu kultivieren, Wichtig ist, dass Du anfängst Pausen zu machen, statt Dir vorzunehmen erst etwas erreichen zu müssen oder etwas Neues zu lernen, damit Du in ferner Zukunft endlich entspannen "darfst".

Beginne Jetzt! Für Dich, für Deine Seele, für Deinen Körper, für Deinen Geist. Für mehr Wohlgefühl und Klarheit...

Das sind meine Wohlfühlhelfer...

- bei der Arbeit Entspannungsmusik hören
- Tee zubereiten und in Ruhe trinken
- meine Kinder in den Arm nehmen und miteinander lachen
- im Wald sein - allein oder mit Freunden
- zu einem meiner Sit Spots gehen und in meinem Nature Journale schreiben
- ein gutes Gespräch führen
- ausreichend Schlaf und gute Nahrung

Sensibel in Balance Online-Community

Du möchtest für Dich einstehen und dranbleiben an Deinem Wohlgefühl?

Du hast Lust gemeinsam mit anderen feinfühligen Frauen Deine Wohlfühlvision Wirklichkeit werden zu lassen?

Du wünschst Dir Tipps und Tricks, wie Du alte Muster durchbrechen kannst? Austausch und Feedback in einer Community helfen Dir dranzubleiben?

Dann gehe gerne mit mir in Kontakt und lies gerne in den Newsletter rein, den ich immer mal wieder an die Sensibel in Balance Online-Community schicke.

Danke für unsere Verbundenheit!

Bildnachweis: Pixabay & Isaac Duah Hoffmann

Erlaube Dir Pausen zu machen, lade die Ruhe in Dein Leben ein und schenke Dir Zeit.

Ich wünsche Dir viel Freude mit Deiner Wohlfühlvision!

Lass es Dir gut gehen!

Herzlichst,
Kathrin Aruna