

Achtsamkeits-Tipps

Wie Du im Selbständigen-Alltag achtsam bleiben kannst.

Du kennst das, Du springst morgens so schnell wie möglich aus dem Bett, unter die Dusche und auf ins Büro oder zum ersten Kundentermin. Oder der Wecker geht an, Du drückst noch 4 Mal die Snooze-Taste, bevor Du Dich erst aus den Federn kämpfen kannst. Umso mehr musst Du Dich beeilen, um es noch rechtzeitig zu schaffen.

So oder so, kein freudiger Start in den Tag - und weit weg davon, achtsam und kraftvoll den neuen Tag zu beginnen.

Ähnlich geht es weiter. Du hetzt zwischen E-Mails, ToDos und Terminen durch den Morgen, um Dir über Mittag schnell ein Sandwich vor dem Computer zu "gönnen".

Nach der Arbeit drängelst Du Dich durch den Stau oder Du quälst Dich im überfüllten, miefenden Bus nach Hause.

Von den vielen Reizen des Tages völlig überfordert, der Kopf noch voll von unerledigten Aufgaben, wälzt Du Dich abends im Bett hin und her, bis Du dann endlich einschlafen kannst.

Das kann's nicht sein! **Und das muss es auch nicht!**

Achtsamkeit leben, in kleinen Schritten. Entscheide Dich jeden Tag bewusst für Deine Handlungen und erkenne, was gut für Dich ist.

Viel Spass mit den vier kleinen Übungen!

Herzlid, Deine Claudia

Achtsamkeits-Tipps

Wie Du im Selbständigen-Alltag achtsam bleiben kannst.

1. Dein bewusster Start in den Tag



Ein schöner, friedlicher Start ist sicher die beste Voraussetzung für einen glücklichen, erfolgreichen Tag!

Wenn der Wecker klingelt, stell ihn ab und leg Dich noch einmal gemütlich hin.

Strecke Dich in alle Richtungen. Gähne herzhaft, fülle Deine Lunge in tiefen Atemzügen mit der frischen Morgenluft und lass Deinen Körper mit Sauerstoff durchfluten.

Nun spüre in Deinen Körper hinein. Vom kleinen Zehen bis hoch zum Scheitel. Wie fühlt sich Deine linke Wade an? Was spürst Du in Deinem Hals? Kannst Du Deinen rechten Ellenbogen wahrnehmen? Entspanne Deine Zunge von der Spitze bis in den Rachen.

Lass dabei alle Deine anderen Gedanken vorbei ziehen.

Nimm drei tiefe Atemzüge und komm zurück ins Hier und Jetzt.

Strecke Dich zum Abschluss noch einmal und dann:

Einen guten Start! :)

Achtsamkeits-Tipps

Wie Du im Selbständigen-Alltag achtsam bleiben kannst.

2. Geniesse Dein Essen



Essen scheint uns oft einfach nebenbei zu passieren. Viele Menschen verschlingen ihre Mahlzeiten geradezu ohne wirklich zu sehen, zu schmecken und zu geniessen.

Nimm Dir einen schönen, frischen, knackigen Apfel und schau ihn Dir eine Minute lang ganz genau an.

Welche Farbe und Farbnuancen hat er? Wo und wie verändert sich seine Struktur? Wie fühlt er sich an? Ist die Haut rauh oder schön glatt? Ist er hart oder an einigen Stellen etwas weicher?

Rieche mit geschlossenen Augen an der Frucht. Was siehst Du vor Deinem geistigen Auge?

Dann beisst Du behutsam in Deinen Apfel und spürst und schmeckst mit all Deinen Sinnen. Ist er süß? Sauer? Was fühlst Du auf Deiner Zunge?

Kaue nun jeden Bissen mindestens 20 Mal und nimm wahr.

Mach das bei allen Deinen Mahlzeiten und beobachte, wie sich Deine Einstellung zum Essen verändert!

Achtsamkeits-Tipps

Wie Du im Selbständigen-Alltag achtsam bleiben kannst.

3. Hör genau hin



In der Hektik des Alltags passiert so viel um uns herum. Es ist laut, wir hetzen von einem Termin zum anderen und von allen Seiten werden unsere Reize strapaziert.

Setz Dich hin und schliesse die Augen, das kann im Büro, im Bus oder auch zur Meditation sein.

Nun hör ganz genau hin. Was für Geräusche hörst du? Ein Auto? Ein Vogel? Stimmen?

Lass jegliche wertenden Gedanken und eigene Geschichten los und komm immer wieder zurück zu den Geräuschen.

Halte diesen Fokus so lange wie möglich und bleibe geduldig.

Lerne neu, was um Dich herum passiert und nimm es bewusst wahr.

Achtsamkeits-Tipps

Wie Du im Selbständigen-Alltag achtsam bleiben kannst.

4. Übe Dich in Dankbarkeit



Nach einem anstrengenden, langen Tag liegst Du im Bett und die Gedanken kreisen unaufhörlich in Deinem Kopf. Habe ich alles erledigt? Was darf ich morgen auf keinen Fall vergessen? Und so weiter...

Zum Abschluss Deines Tages legst Du Dich gemütlich in Dein Bett, kuschelst Dich in Deine Decke und gehst nun den Tag in Deinen Gedanken noch einmal durch und schaust Dir die Dinge an, für die Du dankbar bist.

Das kann alles Mögliche sein, es fängt an, dass wir doch schon dankbar sein können, dass wir gesund und schmerzfrei erwachen durften! Die warme Decke, das leckere Essen, die gute Freundin.

Jedes kleine Detail, das Dich glücklich, zufrieden oder auch einfach satt gemacht hat. :)

Schreibe Dir die Dinge auf und nimm sie hervor, wenn Du einmal einen weniger guten Tag hast.

Achtsamkeits-Tipps

Wie Du im Selbständigen-Alltag achtsam bleiben kannst.

Achtsam zu sein ist der erste Schritt auf dem Weg zu einem Mindset, das Dich Deinen Träumen und Zielen näher bringt. Durch das bewusste Wahrnehmen Deiner Gedanken, Gewohnheiten und Muster, kannst Du anfangen, diese für Dich ins Positive zu lenken.

Mein Name ist Claudia Heimgartner und ich bin Marketing- und Mindset-Coach für erfolgreiche, selbständige Frauen.

Mein Ziel ist es, Frauen in ihrer Selbständigkeit zu stärken! So, dass Du mit dem richtigen Mindset und professionellem Marketing erfolgreich bist.

Denn mit einer gesunden mentalen Einstellung zu Erfolg im Business und dem Geldverdienen, erreichst Du Deine Ziele.

Ganz unter meinem Motto: Mach's einfach!

Alles Liebe

Deine Claudia

