

MEINE ALLTAGSSTRATEGIE

5 MINUTEN BEWUSST SEIN

5 MINUTEN

Die 5 steht als Platzhalter: Wie viel Zeit hast du zur Verfügung? Mal sind es nur 2 Minuten, mal die 5 Minuten auf dem Klo oder mal 10-15 Minuten für einen Spaziergang.

BEWUSST

Greif in dieser Zeit bewusst nicht zu deinem Handy und scrolle, wische oder tippe. Sondern besinne dich auf dein SEIN - in diesem Moment.

Lass dich nicht ablenken oder folge deinem ersten Instinkt, sondern halte inne und spüre: was brauche ich jetzt WIRKLICH?

Weiterführender Link:

Regulation ist mehr als eine Übung:
-Authentizität ist ein Gesundheitsfaktor-
<https://drpullig.com/blog/preis-der-freiheit>



SEIN

Nimm deine Sinne wahr:

- was höre ich? - achte besonders auf die tiefen Töne
- was spüre ich? - einen Luftzug
- was sehe ich? - lass deinen Blick laaangsam durch den Raum schweifen
- was schmecke ich?
- was rieche ich?

Wenn du nur wenig Zeit hast, nimm eine Sache, auf die du dich konzentrierst.