

*3 SCHRITTE PLAN
FÜR MEHR
GELASSENHEIT*

NACH NICOLE KUNZ





1. SCHRITT

BEWUSSTSEIN ERWEITERN

2. SCHRITT

KÖRPERACHTSAMKEIT SCHULEN

3. SCHRITT

FREIRAUM VERGRÖßERN



1. SCHRITT



Werde Dir Deiner Gedanken und Gefühlen bewusst.

Begebe Dich auf Entdeckungsreise Deiner inneren Welt.

Welche Geschichten erzählst Du Dir?

Was fühlst Du genau in bestimmten Situationen.

Kennst Du so Gedanken wie:

- Ich muss immer alles richtig machen
- Ich muss alles schnell erledigen
- Ich muss mich anstrengen und darf nicht ruhen
- Ich muss stark sein für meine Familie, ich bin ja schliesslich Vorbild
- Ich muss es allen recht machen

Wie nimmst Du Deine Gefühle wahr? Wie fühlt sich die (Freude/Wut/Enttäuschung/Sorge etc.) in Deinem Körper an und wo genau nimmst Du sie wahr?



Deine Entdeckungsnotizen:





2. SCHRITT

Übe Dich in Körperachtsamkeit.

Versuche mehrmals am Tag kurz Deine Kontaktstellen zur Umgebung zu spüren (Deine Füße am Boden, Dein Rücken an einer Stuhllehne etc.). Mach kurze Pausen und atme tief in Deinen Bauch. Zentriere Dich!




3. SCHRITT



Finde Raum für Dich und Deine Bedürfnisse.

Was brauchst DU, damit es Dir gut geht und Dein Energiefass gefüllt wird? Was braucht zuviel Energie und kannst Du abgeben?

Gedankenimpulse:

- Waldspaziergang, Meditation, Kaffeepause 
- Morgenroutine (Dankbarkeit üben etc.) 
- Kinder regelmässig fremdbetreuen für eine Stunde
- Kinder kochen, einkaufen lassen 
- Medienplan mit Kinder aufstellen
- etc.

FEEL
GOOBL



Dein individueller Plan für mehr Freiraum

Vielen lieben Dank für Dein Interesse an diesem Workbook. Ich wünsche Dir von Herzen mehr Verbundenheit zu Dir und viele gelassene Momente.

"Nichts verändert sich, bis du dich veränderst. Und plötzlich verändert sich alles"

Deine Nicole

