



Innen-balance

Entspannung & Coaching

Copyright Text und Foto: Innen-balance

Kleine Tagesrituale

1. Beginne deinen Tag mit einem positiven Gedanken. Vielleicht hast du etwas Schönes vor, oder Du freust dich heute auf deine Lieblingsbluse die du letzte Woche günstig erstanden hast. Wenn dir nichts einfällt, denke an deine Wünsche und Ziele die du (hoffentlich) hast. Natürlich kannst du auch an vergangene schöne Ereignisse denken. Hauptsache ist, du denkst an etwas Schönes.

2. Begrüße dich mit einem Lächeln. Wenn du morgens in den Spiegel schaust, lächel. Den Tag mit einem Lächeln zu beginnen ist das Beste was du tun kannst. Vielleicht siehst du morgens aus wie Struppi oder gar wie Catwiesel?? Macht nichts, dann habe Humor und lache über dich und sage dir: Ich habe dich trotzdem lieb!!

3. Genieße dein Frühstück mit einem Ritual. Vielleicht zündest du dir eine Kerze an und begrüßt so den neuen Tag. Lasse dir Zeit beim Frühstück und lenke dich nicht ab. Zeitung lesen kannst du später – denn oft stehen doch nur schlechte Hiobsbotschaften drin. Lenke deine Aufmerksamkeit lieber auf positive Gedanken – sie werden dich in den Tag hinein begleiten.

4. Gönn dir Auszeiten während des Tages. Sorge dafür, dass du eine ausgewogene Leistungs- und Ruhephase hast. Versuche dir auch in den Pausen kleine Rituale zu gönnen. Gehe in die Natur, wenn es dir möglich ist – gehe im Sommer barfuß im Gras spazieren, oder gönne dir einmal deinen Lieblingskuchen im schönen Cafe in der Altstadt oder wo auch immer du einen Ort zum Entspannen findest.

Noch ein Tipp für die Arbeitspause: Vermeide berufliche Gespräche – es ist DEINE Pause. Und distanziere dich von Kollegentratsch und lasse dich nicht darauf ein mit zu lästern – das sind schlechte Gedanken, die dir Energie rauben und dir im Grunde ein schlechtes Gewissen bereiten.

5. Verschenke jeden Tag ein Lächeln... an deine Kollegen, Freunde aber auch an fremde Menschen. Du wirst sehen, wie das deine Stimmung hebt und was für schöne Reaktionen zurück kommen.

6. Freue dich über kleine Wunder. Darüber, dass heute alle Ampeln auf Grün standen, oder dass dir heute alles besonders leicht von der Hand geht. Darüber, dass dir jemand zuvorkommend die Tür aufhielt, oder dich an der Kasse vorgelassen hat. Darüber, dass dir dein Kollege/in einen Cafe spendierte, als du gerade im Stress warst. Und einfach darüber, dass heute die Sonne scheint, oder wenn es regnet, darüber, dass du heute mal nicht den Schirm vergessen hast.

7. Übe Gelassenheit und urteile nicht über andere Menschen die du nicht kennst, auch wenn dir sein Verhalten widerstrebt. Jemand der hinter dir im Auto nervös seine Hupe quält, ist genervt, weil er vielleicht im Stress ist oder weil sein Chef ihn gerade eine Abmahnung erteilt hat. Das ist sein Problem und hat nichts mit dir zu tun. Dreh dein Autoradio lauter und wünsche dem hinter dir einfach in Gedanken gute Besserung in jeder Hinsicht.

8. Tue Gutes und dir wird Gutes getan. In diesem Spruch liegt Wahrheit. Denn tust du etwas Gutes – tut es dir gut. Schenkst du jemanden etwas – beschenkst du dich selber. Du erhältst ein Lächeln, ein Danke und gute Wünsche. Mit offenen Augen und Herzen durchs Leben gehen und sehen, wo Hilfe benötigt wird, stärkt nicht nur den Charakter, sondern erweitert auch auf vielen Ebenen den eigenen Horizont.

9. Freue dich auf zu Hause. Nach einem langen Arbeitstag nach Hause zu kommen ist schön. Vielleicht hast du jemanden der sich auf dich freut – das ist wunderschön. Gönn dir ein paar Minuten zum „runterfahren“ bei einer Tasse Tee und vielleicht schaltest du das Radio mit deinem Lieblingssender ein auf den du den ganzen Tag verzichtet hast. Es können ganz kleine Dinge sein, auf die du dich freust, wenn du nach Hause kommst.

TIPP: Lasse so oft es geht den Fernsehen aus. Überlege dir vor jedem Einschalten, was dir diese Sendung an Mehrwert bringt. Zuviel Fernsehen, Internet etc. betäuben unsere Gedanken und lenken von uns selber ab. Gleichzeitig werden wir unbewusst mit Informationen vollgestopft, die wir nicht brauchen und uns nicht gut tun.

10. Beende den Tag mit einem Lob. Lobe dich am Ende jeden Tages für eine gute Leistung, oder für ein gut gelungenes Essen. Vielleicht auch dafür, dass du bei einer unangenehmen Situation einen kühlen Kopf bewahrt hast und gelassen geblieben bist. Oder auch einfach dafür, dass du heute super aussahst und deine Haare heute mal so liegen blieben, wie du es wolltest ;-).

TIPP: Sage dir vor jedem Zubettgehen, dass Gedanken über Sorgen und Ängste nichts im Bett zu suchen haben. Absolute TABUZONE. Diese Gedanken werden erst wieder am nächsten Tag erhört. Wenn deine Gedanken stur sind und trotzdem kommen – bleibe konsequent und denke bewusst an etwas Schönes. Du wirst sehen, deine unguuten Gedanken werden sich dran gewöhnen. Vielleicht hast du ein Gedanken-Abschluss-Ritual: Bevor ich ins Traumland sinke, denke ich an meine Wünsche und Ziele.