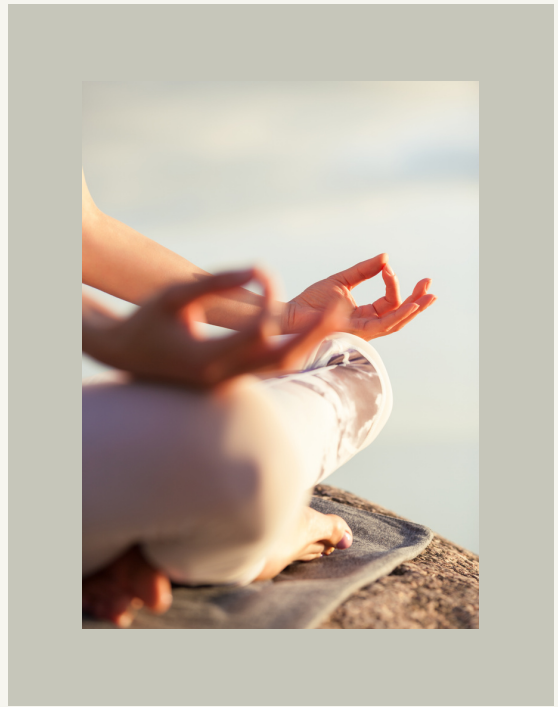




MINDFULNESS- TOOLKIT

für mehr Leichtigkeit im Alltag

tendermind.ch

SCHÖN, DASS DU DA BIST

Im Alltag kann es schnell hektisch werden, unvorhergesehene Events beanspruchen deine Aufmerksamkeit und ehe du einmal in Ruhe durchatmen konntest, ist es bereits wieder Abend. Zudem bewegen wir uns in einer Gesellschaft, die uns ständig vorgaukelt, dass es besonders erstrebenswert ist, immer busy, gestresst und überfordert zu sein. Wirklich Zeit für sich zu nehmen, entspannt und erholt zu sein, ist in diesen Tagen fast schon ein Akt der Rebellion. Ich finde, es braucht Rebell:innen wie dich und mich – heute mehr denn je. Denn nur wenn wir unseren Blick nach innen richten, wird der Lärm von aussen leiser und unsere Stimme lauter. Genau in diesen Momenten des Innehaltens und des Durchatmens – in diesen Momenten voller Achtsamkeit beginnen wir uns und die Welt, in der wir uns bewegen, mit neuen Augen zu betrachten. In diesen Momenten der Stille und Präsenz kommen wir in Verbindung mit uns selbst und beginnen unser Leben wieder bewusst zu gestalten. Ich hoffe, dass dich dieses Mindfulness-Toolkit dabei unterstützt.

Carina

MEINE VISION

Die grösste Herausforderung der heutigen Zeit ist es, den Lärm von aussen leiser und die innere Stimme lauter werden zu lassen. In diesen turbulenten Zeiten haben wir verlernt, in Verbindung zu gehen – mit anderen Menschen, mit unserer Umwelt aber vor allem mit uns selbst.



WIR MÜSSEN
WIEDER IN
BALANCE
KOMMEN

INHALT

01

kraftvolle Routinen entwickeln

Dein Leben ist die Summer der Dinge, die
du täglich machst.

02

gesunde Grenzen setzen

Ziehe gesunde Grenzen und löse dich
von blockierenden Mustern.

03

negativer Gedanken-Loop stoppen

Wie du negative Gedankenmuster
er kennst und stoppen kannst.

04

Dankbarkeitspraxis

Ein kleines tägliches Ritual mit grösser
Wirkung auf dein ganzes Leben.

05

Selbstliebe kultivieren

Wie du wieder mit dir selbst in
Verbindung kommst.

06

inspirierende Vision kreieren

Lerne aus deiner Vergangenheit und
nutze deine Erfahrungen als Wegweiser
für deine Zukunft.

A photograph of four young women of diverse backgrounds sitting on a grassy hill. They are all wearing white dresses. Behind them is a large white sheet held up by black clips, which serves as a backdrop. The scene is outdoors, with sunlight filtering through the leaves of trees above, creating dappled shadows on the sheet and the women. The woman on the far left is lying down, while the others are sitting or leaning. They are all looking towards the camera with soft expressions.

Vertraue deiner
Reise nach innen,
um zu erkennen,
was du wirklich
willst. Und lasse
diese Version
Wirklichkeit
werden.



Mindfulness-Tool 1

KRAFTVOLLE

Routinen kultivieren

Das Leben ist die Summe aller Dinge, die wir täglich tun – wähle deine Gewohnheiten deshalb bewusst.

Am einfachsten startest du damit, dass du dir eine Intention setzt – welches Leben möchtest du für dich kreieren?

Schaue dann, welche deiner Gewohnheiten, dich bei deinen Zielen unterstützen und welche dir im Weg stehen. Bewusst zu leben heisst, aktiv die Kontrolle und Verantwortung für dein Leben zu übernehmen, anstatt passiv das Leben geschehen zu lassen. Es heisst, Möglichkeiten zu erkennen und diese auch zu nutzen.

Bist du in einem Lebensbereich blockiert? Machst du gewisse Dinge, nur weil du sie schon immer so gemacht hast, ohne dass sie dir wirklich einen Benefit geben? Oder weisst du bei manchen Dingen gar nicht mehr, wieso du sie überhaupt machst? Du möchtest etwas ändern, aber weisst nicht, wo du beginnen sollst?

Dann ist jetzt die beste Zeit eine Bilanz zu ziehen und deine Routinen und Gewohnheiten anzuschauen und allenfalls neu zu wählen.

Journaling HABIT INVENTORY

Q1 NOTIERE ALLE DINGE, DIE DU TÄGLICH MACHST

Q2 WAS DAVON UNTERSTÜTZT DEINE ZIELE
& DEIN WOHLBEFINDEN?

Q3 WELCHE ROUTINEN TUN DAS NICHT?

Journaling ZIELSETZUNG

WAS IST DEIN ZIEL?

WELCHE NEUEN GEWOHNHEITEN UNTERSTÜTZEN DICH DABEI?

01

02

03

NOTIZEN

Journaling KLARHEIT SCHAFFEN

Q1 WELCHE TÄTIGKEITEN MACHEN DICH
GLÜCKLICH?

Q2 WELCHE ALLTÄGLICHEN TÄTIGKEITEN GEBEN
DIR ENERGIE?

Journaling

KLARHEIT SCHAFFEN

Q3

WELCHE TÄTIGKEITEN IN DEINEM ALLTAG
NEHMEN DIR ENERGIE?

Q4

WOMIT VERBRINGST DU AM MEISTEN ZEIT
& WIE FÜHLT SICH DAS FÜR DICH AN?

Journaling KLARHEIT SCHAFFEN

Q5 FÜR WAS BLEIBT IM ALLTAG ZU WENIG ZEIT?

Q6 WENN DEIN TAG EINE STUNDE MEHR HÄTTE,
WAS WÜRDST DU IN DIESER ZEIT MACHEN?

Journaling KLARHEIT SCHAFFEN

Q7 WELCHE (NEGATIVE) GEWOHNHEIT WILLST DU
HINTER DIR LASSEN?

Q8 WELCHE NEUE ROUTINE MÖCHTEST DU
ETABLIEREN?

kraftvolle Routinen

TIPPS

Intention setzen



Beginne den Tag bewusst, nimm dir einen Moment Zeit bevor du dich in den Alltag stürzt und frage dich, wie will ich mich heute fühlen? Mit welchem Gefühl möchte ich durch den Tag gehen? Was ist meine Intention? Indem du eine klare Intention setzt, lenkst du den Tag in die gewünschte Richtung.

Morgen-Ritual



Steh morgens zehn Minuten früher auf und genieße deine erste Tasse Tee, Kaffee oder Matcha voller Ruhe und präsent – ohne Telefon, nur mit dir alleine. Herrlich!

Dich weiterbilden & inspirieren lassen



Wenn du seit langem Neues lernen, dich weiterbilden und dich selbst herausfordern willst, aber keine Zeit findest, ist weniger mehr! Beginne jeden Abend oder zwischendurch mit 5 Seiten eines inspirierenden Buches und fasse danach zusammen, was du gelesen hast. Solltest du mehr Zeit zur Verfügung haben, lies mehr. Aber 5 Seiten täglich sind ein halbes Buch im Monat.

Liebevolle Geste



Eine liebevolle Geste kostet dich nichts, kann aber für jemand anderes alles ändern. Übe dich in liebevollen Gesten – denn Freude schenken, macht selbst auch Freude.

-> Ein Lächeln im überfüllten Zug, ein Kompliment an der Kasse, den Vortritt lassen, einen Brief schreiben, eine Postkarte senden, für jemanden einen Kuchen backen ohne Grund etc.



Mindfulness-Tool 2

GESUNDE

Grenzen setzen

In unserer Leistungsgesellschaft wird oft der Eindruck erweckt, wir müssten alles unter einen Hut bringen – Beziehung, Familie, Freunde, Hobbies und eine erfolgreiche Karriere – und das mit Leichtigkeit. Und wenn es nicht klappt, machen wir einfach zu wenig! Wirklich? Die Wahrheit ist, dass wir nicht mehr machen, sondern uns klarer abgrenzen müssen. Viele von uns haben unbewusste Muster, möchten es allen recht machen und bleiben dabei selbst auf der Strecke. Doch was kannst du geben, wenn du selbst nichts mehr hast? Welche Energie

trägst du in die Welt hinaus, wenn du völlig ausgelaugt und gerädert bist? Und welches Vorbild bist du für dein Umfeld & deine Kinder, wenn du nicht für dich selbst einstehest und deine Bedürfnisse immer hinten anstellst? Damit vermittelst du nicht nur deinem Unterbewusstsein, sondern auch allen anderen, dass deine Bedürfnisse weniger Wert sind.

Wir müssen unsere Bedürfnisse in den Vordergrund stellen, damit wir die Energie und die richtige Intention finden, um uns für uns und andere einzusetzen und zu sorgen.

Es ist wie im Flugzeug, wenn es an Sauerstoff mangelt, zuerst setzt du die Luftmaske auf, bevor du anderen hilfst, ihre aufzusetzen. Nicht anders ist es im echten Leben. Wir müssen erst unseren eigenen Fruchtekorb füllen, bevor wir anfangen, Früchte zu verteilen. Das geht nur, wenn wir uns genügend Zeit für uns nehmen, uns selbst kennen, uns mit unseren Bedürfnissen auseinandersetzen und auch für sie eintreten.

Wir müssen wissen, was wir brauchen und was uns glücklich macht und unseren Alltag konsequent danach ausrichten. Genauso müssen wir erkennen, was uns nicht gut tut oder sogar schadet. Das braucht nicht nur Wachsamkeit, sondern auch Achtsamkeit und Willenskraft, um alte Muster zu durchbrechen. Nur so können wir zu der Person werden, die wir sein wollen – für uns und für alle Menschen um uns herum.

Grenzen ziehen DER 1. SCHRITT

Verbinde dich mit dir selbst: Du weißt genau, was du täglich tust, was du eigentlich nicht tun willst und sich irgendwie nicht richtig anfühlt – vielleicht ist es im Büro, dass du eine Aufgabe annimmst, obwohl deine To-do-Liste bereits überquillt und du eigentlich gar keine Kapazität mehr hast; vielleicht ist es eine Freundin, die dich anruft, um ihr Herz zum wiederholten Mal auszuschütten, ohne dich einmal zu fragen, wie es dir eigentlich geht.

Im Gegensatz dazu weißt du auch, wie es sich anfühlt, wenn du etwas machst, das dein Herz erfüllt. Es ist eine völlig andere Erfahrung und ein ganz anderes Gefühl. Du fühlst dich leichter, wohler und glücklicher. Genau das Gegenteil ist der Fall, wenn du Dinge tust, die du nicht willst. Es fühlt sich schwer, ermüdend und irgendwie falsch an.

Ich spreche nicht von Situationen wie Kinderbetreuung oder ähnliches, in welchen du die Verantwortung übernehmen musst, sondern von alltäglichen Situationen, wo du die Wahl hast. Warum entscheiden wir so oft gegen unsere Bedürfnisse und fühlen uns danach schlecht?

Schliesse für einen Augenblick deine Augen und geh in die Stille - höre nicht auf deinen Verstand, sondern auf deinen Körper. Kannst du dich an eine Zeit erinnern, in der du das Gefühl hattest, genau das zu tun, was du wolltest? Wie hat sich das angefühlt?

Wer bist du, wenn du die Bedürfnisse aller anderen ausblendest und deine Bedürfnisse an erste Stelle stellst?



Journaling GRENZEN SETZEN

Q1

DENKE AN EINE SITUATION, ALS DU JA GESAGT HAST, OBWOHL DU NEIN SAGEN WOLLTEST. WANN WAR DAS?

Q2

WIE HAT SICH DAS FÜR DICH ANGEFÜHLT?

Journaling GRENZEN SETZEN

Q3 WAS WÄRE PASSIERT, WENN DU NEIN GESAGT HÄTTEST?

Q4 WIE HÄTTE SICH DAS FÜR DICH ANGEFÜHLT?

Journaling GRENZEN SETZEN

Q5 IN WELCHEM LEBENSBEREICH STEHST DU ZU WENIG FÜR DICH EIN? WEM TUST DU DAMIT EINEN GEFALLEN?

Q6 WAS WÜRDEST DU ÄNDERN, WENN DU AUF NIEMANDEN RÜCKSICHT NEHMEN MÜSSTEST UND NUR AUF DICH HÖREN WÜRDEST?

Journaling GRENZEN SETZEN

Q7 WENN DU FÜR DICH EINSTEHST, INSPIRIERST DU ANDERE UNBEWUSST DAZU, DAS GLEICHE ZU TUN. DAS KREIERT EINEN DOMINOEFFEKT. IN WELCHEM LEBENSBEREICH KANNST DU AUTHENTISCHER SEIN?



Mindfulness-Tool 3

NEGATIVER

Gedanken-Loop stoppen

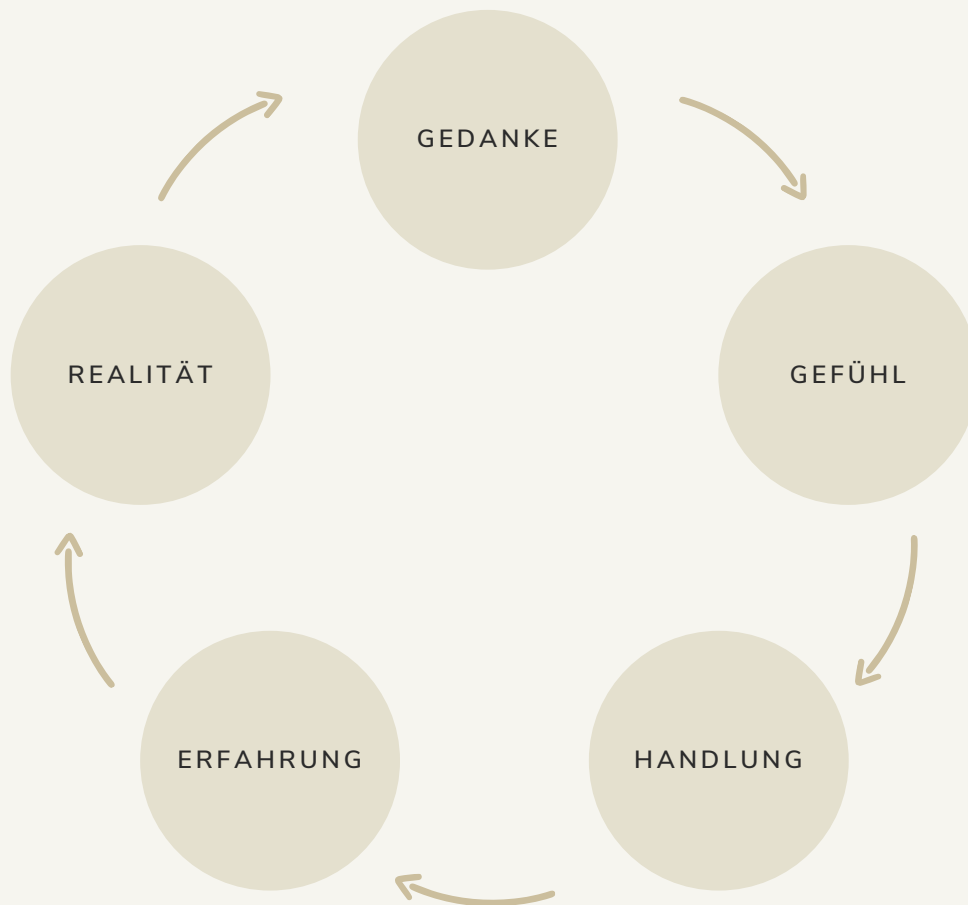
Du hast pro Tag ca. 60'000-80'000 Gedanken – davon sind ca. 95% wiederholende Gedanken und die Mehrheit davon ca. 75% sind negativ. Das ist erstmal eine wenig aufbauende Studie. Dennoch hilft dir diese Info, um deine Gedankenmuster zu erkennen und zu verändern.

Unser Verstand ist so konditioniert, dass er uns beschützen möchte, das heißt er fährt oftmals defensive Gedankenmuster, um dich in Sicherheit bzw. deiner Komfort-Zone zu halten.

Wenn du diese Gedankenmuster nicht erkennst, können negative Gedanken-Loops entstehen, die sich täglich wiederholen.

Der erste Schritt ist, dass du dir im Alltag über deine Gedankenmuster bewusst wirst. Sind deine Gedanken vorwiegend positiv, aufbauend, vertrauensvoll, bestärkend oder sind sie negativ, entmutigend oder sogar abwertend. Welche Gedanken kommen immer wieder? Und wie fühlen sich diese Gedanken an?

sei achtsam mit deinen GEDANKEN



Achte auf deine Gedanken, denn sie werden deine Worte.

Achte auf deine Worte, denn sie motivieren deine Handlungen.

Achte auf deine Handlungen, denn sie werden zu deinen Gewohnheiten.

Achte auf deine Gewohnheiten, denn sie formen deinen Charakter.

Achte auf deinen Charakter, denn er wird dein Schicksal.

sei achtsam mit deinen GEDANKEN

Persönlichkeitsentwicklung kann dir helfen, Konditionierungen in deinem Unterbewusstsein zu entlarven und sie aufzulösen. Meistens geht das nicht von heute auf morgen, sondern ist ein langer Prozess, der Jahre andauern kann – aber es lohnt sich. Vielleicht merkst du schon länger, dass sich manche Gedanken ständig wiederholen, wie ein endloser Loop, der nie aufhört: Ich bin nicht gut genug, das Leben ist hart, wieso passiert das immer mir? Diese Gedanken kommen automatisch, ohne dass du Kontrolle darüber hast. Dieser Gedanke kann das Ergebnis von einer Erfahrung sein, die du vor Jahren gemacht hast oder etwas, was dir vor Jahren jemand gesagt hat.

Du hast diesen Gedanken nicht weiter hinterfragt und ihn als wahr eingestuft, oder du hast einen Gedanken so oft ungefiltert gedacht, dass du ihn nicht mehr hinterfragt hast. Es sind unbewusste Gedanken, die aber eigentlich gar nicht wahr sind, aber in deinem System als wahr abgespeichert sind. Wollen wir einen alten Gedanken ändern, müssen wir ihn mit einem neuen Gedanken ersetzen und so eine neue neuronale Verknüpfung im Gehirn schaffen.

Journaling GEDANKEN-LOOP *stoppen*

Es ist wichtig, dass du erkennst, wann sich diese negativen Gedankenspiralen in deinem Körper ankündigen. Wie du auf der vorherigen Seite gesehen hast, lassen dich bestimmte Gedanken anders fühlen. Wenn du einen negativen Gedanken-Loop erkennst, spüre in deinen Körper hinein, wie sich das anfühlt und merke dir die Anzeichen. So kannst du bei einem nächsten Mal früher aus dem Loop aussteigen und dich wieder auf positive Gedanken fokussieren.

Ich erkenne negative Gedanken-Loops nicht immer sofort, aber ich weiss mittlerweile wie sich die Anzeichen in meinem Körper anfühlen z.B.: wird mein Hals eng, ich verliere den Appetit und fühle einen Stein in meiner Magengrube. Wann immer sich diese Symptome im Körper zeigen, weiss ich, wie ich mein Nervensystem wieder beruhigen kann. Ich atme einmal bewusst tief ein und aus und nimm die Gefühle in meinem Körper einfach nur wahr. Dann lege ich eine Hand auf mein Herz und die andere auf meinen Bauch und atme entspannt weiter, das beruhigt das Nervensystem und ich kann schneller entspannen und meinen Fokus auf ändern.

WIE FÜHLT SICH EIN NEGATIVER GEDANKEN-LOOP
IN DEINEM KÖRPER AN? WELCHE KÖRPERLICHEN
SYMPTOME KANNST DU WAHRNEHMEN?

NEGATIVER

Gedanken-Loop stoppen

1

Wahrnehmen

Nimm einfach nur wahr, was in deinem Körper und in deinen Gedanken passiert. Nimm einen tiefen Atemzug und beobachte.



2

Muster erkennen

Erkennst du Gedankenmuster?
Hast du dir bereits ein negatives Szenario vorgestellt oder erwartest bereits das Worst-Case-Szenario ?



3

Entspannen

Lege eine Hand auf deine Brust, die andere auf deinen Bauch. Nimm einen tiefen Atemzug in deinen Bauch und atme langsam und lang wieder aus. Wiederhole diese Atmung bis du dich entspannst.



4

Affirmation

Sag leise für dich: Alles ist gut, ich lass meine negativen Gedanken los und wähle einen neuen, positiveren Gedanken.
Oder nutze eine andere Affirmation, die dir gut tut.



Mindfulness-Tool 4 DANKBARKEIT *praktizieren*

Eine Frage, die ich in jeder Meditation stelle ist: Wofür bist du dankbar?

Es ist eine simple Frage, die jedoch eine grosse Auswirkung auf unser Wohlbefinden und unser Leben hat.

Im Buddhismus ist das Praktizieren von Dankbarkeit ein wichtiger Schlüssel für inneren Frieden. In den letzten Jahren ist das Thema aber auch immer mehr in den Fokus der Wissenschaft gerückt.

Das Wissenschaftszentrum der Berkley Universität für Allgemeinwohl in den USA erforscht das Thema bereits seit 2001 und ist auf erstaunliche Ergebnisse gekommen

unter anderem, dass Dankbarkeit zu den sechs Säulen des Glücks gehört und dankbare Menschen gesünder, besser gelaunt, stressresistenter, leistungsfähiger und glücklicher mit ihren Leben und ihrem sozialen Umfeld sind.

An der University of California in San Diego hat man untersucht, wie Dankbarkeit und Gesundheit zusammenspielen. Man hat festgestellt, dass je dankbarer Menschen sind, desto fröhlicher sind sie und desto besser ist ihre Schlafqualität. Zudem konnte bei den Testpersonen ein höheres Selbstvertrauen und reduzierte

Entzündungswerte im Körper gemessen werden. Eine weitere Studie zeigte, dass Personen, die acht Wochen lang ein Dankbarkeitstagebuch schrieben, eine erhöhte Herzfrequenzvariabilität und ein reduziertes Infarktrisiko aufwiesen.

Dankbarkeit ist kein fester Zustand, man kann Dankbarkeit trainieren. Wenn man sich täglich über drei Dinge wofür man dankbar ist, bewusst wird, ändert sich das Gehirn – man wird sozusagen neu konditioniert und empfindet im Alltag automatisch mehr Freude und Ausgeglichenheit. Wenn du dich entscheidest, dich auf Positives zu fokussieren, wird es für dich immer einfacher, einen Gedanken zu wählen, der dir ein gutes Gefühl gibt.

Ich zeige dir das gerne anhand einer kurzen Übung. Nimm dir 15 Sekunden Zeit und schaue dich um, da wo du gerade bist, und zähle alle gelben Gegenstände.

Wie viele konntest du zählen?

Und jetzt ohne dich nochmals umzuschauen, wie viele blaue Objekte hast du gesehen? Du hast keine Ahnung, stimmt's? Das liegt daran, dass du dich nur auf die gelben Objekte fokussiert hast und nicht auf die blauen. Wir sehen immer das, worauf wir uns fokussieren, alles andere übersehen wir. Wenn wir lernen unseren Fokus auf die guten Dinge in unserem Leben zu konzentrieren, werden wir immer mehr davon wahrnehmen.

Journaling DANKBARKEIT

Q1

WOFÜR BIST DU DANKBAR? NOTIERE
MINDESTENS DREI DINGE, DIE MAN NICHT MIT
GELD KAUFEN KANN.

Q2

WANN HAT DIR JEMAND ANDERES EINE FREUDE
BEREITET? WIE HAT SICH DAS ANGEFÜHLT?

Journaling DANKBARKEIT

Q3

WANN HAST DU DAS LETZTE MAL JEMANDEM
EINE FREUDE BEREITET? WIE HAT SICH DAS
ANGEFÜHLT?

Q4

WAS IN DEINEM LEBEN NIMMST DU FÜR
SELBSTVERSTÄNDLICH HIN? WIE KANNST DU
DAFÜR MEHR DANKBARKEIT KULTIVIEREN?



Mindfulness-Tool 5

SELBSTLIEBE

kultivieren

Vielen Menschen fällt es leicht, positive Charaktereigenschaften von anderen Menschen aufzuzählen und Liebe, Verständnis und Mitgefühl für andere aufzubringen. Geht es aber um einen selbst, sind wir viel selbstkritischer und hart. Die amerikanische Autorin Louise Hay schrieb viele Bücher über die Macht der (Selbst-)Liebe und war der Überzeugung, dass hinter jedem Problem, mit welchem wir Menschen konfrontiert sind, mangelnde Selbstliebe steckt und dass somit auch all unsere Probleme mit wahrer Selbstliebe gelöst bzw. geheilt werden können. Ich mag nicht so radikal denken, auch wenn ich finde, in ihren Aussagen steckt viel

Wahrheit. Es ist für mich immer wieder traurig zu sehen, dass wundervolle Menschen so wenig Selbstliebe und Mitgefühl für sich selbst haben. Wir können nur so viel Liebe in die Welt hinaus tragen, wie wir Liebe in uns haben. Und der erste Step dafür ist Selbstliebe. Das grösste Missverständnis der Menschen ist, dass sie glauben, sie müssen etwas machen oder jemand bestimmtes sein, damit sie geliebt werden – dabei ist die Tatsache, dass du hier bist, Grund genug, dass du geliebt bist. Du bist nicht zufällig hier, sondern weil alle kosmischen Events darauf ausgerichtet waren, dass du auf die Welt kommen konntest!

Wichtig ist, dass du auch anfängst deinen Self-Talk zu beobachten. Wie redest du mit dir selbst? Welche Gedanken denkst du über dich? Sind diese positiv oder negativ? Vergleichst du dich oft mit anderen Menschen? Wenn ja – wie hört sich das an? Und wie fühlt sich das an? Wenn wir die Aufmerksamkeit auf die Qualität und Tiefe unserer Gedanken lenken, können wir beginnen, diese zu trainieren. Das Training deiner Gedanken ist vergleichbar mit dem Training deiner Muskeln im Fitnessstudio. Je mehr du es machst, desto leichter wird es. Du kannst zum Beispiel damit beginnen in die Stille zu gehen und deine Impulse zu kontrollieren, wenn du um andere herum bist.

Auch wenn wir das gerne möchten, wir können anderen Menschen nicht ändern, wir können nur uns und unsere Reaktion auf andere Menschen kontrollieren. Je mehr du deinen Geist trainierst, um innezuhalten, desto mehr wirst du erkennen, dass es einen Raum zwischen deinen Gedanken und deinen Handlungen gibt. In diesem Raum liegt die Möglichkeit, dass du dich für einen anderen Gedanken entscheiden kannst – besonders wenn der Gedanke, der aufkam negativ war und dich unglücklich machte. So kannst du auch deine Handlungen neu ausrichten und zu einem liebevolleren Menschen für dich und deine Mitmenschen werden,

Journaling SELBSTLIEBE KULTIVIEREN

Q1 IN WELCHEN MOMENTEN FÄLLT ES DIR SCHWER,
DICH SELBST VOLL & GANZ ANZUNEHMEN UND
ZU LIEBEN?

Q2 WIE FÜHLT SICH DAS AN? WOVOR WILLST DU
DICH SELBST SCHÜTZEN?

Journaling SELBSTLIEBE KULTIVIEREN

Q3 WAS BEDEUTET SELBSTLIEBE FÜR DICH?

Q4 WAS BRAUCHST DU, DAMIT DU DICH VOLL UND GANZ ANNEHMEN KANNST, SO WIE DU BIST?

Journaling SELBSTLIEBE KULTIVIEREN

Q5 WOFÜR BIST DU LIEBENSWERT? (FRAGE DIR
NAHESTEHENDE MENSCHEN, FALLS DIE FRAGE
SCHWIERIG FÜR DICH IST)

Q6 WOFÜR HAST DU DIR SELBST NIE VERZIEHEN
UND WARUM? KANNST DU ES HEUTE IN LIEBE
LOSLASSEN?

negativer Glaubenssätze ÜBER DICH umwandeln

Höre ganz bewusst in dich hinein und entlarve deine negativen Glaubenssätze, die du über dich selbst hegst wie z.B. ich bin nicht gut genug; ich finde nie meinen Traumjob; ich war schon immer unsportlich; es ist schwierig den richtigen Partner / die richtige Partnerin zu finden etc. Schreibe alle deine negativen Glaubenssätze in die linke Spalte und wandle diesen so um, wie du sie gerne haben möchtest und wie sie dir ein gutes Gefühl geben. Schreibe den neuen Glaubenssatz in die rechte Spalte und nutze ihn als Affirmation, um deine Glaubenssätze umzuprogrammieren. (Siehe dazu auch die Seiten zu Gedanken-Loops an.)

NEGATIVER GLAUBENSSATZ

ICH BIN NICHT GUT GENUG

1

NEUER, POSITIVER GLAUBENSSATZ

ICH BIN GENAU RICHTIG SO
WIE ICH BIN

2

3

4

Journaling SELBSTLIEBE KULTIVIEREN

I

ICH LIEBE MICH SELBST FÜR ...

2

WAS ICH AM MEISTEN AN MEINEM LEBEN LIEBE IST ...

3

ICH BIN EINZIGARTIG WEIL ...

4

EINE CHARAKTEREIGENSCHAFT VON MIR, DIE ICH BESONDERS MAG, IST ...

5

SELBSTLIEBE FÜHLT SICH SO AN ...

Journaling

SELBSTLIEBE KULTIVIEREN

WIE FÜHLT SICH DIE VERSION VON DIR AN, DIE
VOLLKOMMEN MIT SICH IM REINEN, SELBSTBEWUSST
UND GLÜCKLICH IST?

Selbstliebe kultivieren

TIPPS

Dich so annehmen wie du bist



Du bist der einzige Mensch, der jede Sekunde deines Lebens mit dir verbringt. Du bist das wichtigste in deinem Leben. Behandle dich auch so und erkenne dich für den wundervollen, starken und liebenswerten Menschen an, der du bist.

Deine Erfolge zelebrieren



Oftmals nehmen wir nur wahr, wenn anderen etwas Gutes passiert oder sie einen Erfolg haben aber unsere eigenen Erfolge sehen wir nicht oder werten sie ab. Damit ist ab heute Schluss. Werde zu deinem grössten Fan oder Cheerleader:in und erkenne dich für deine grossen und kleinen Erfolge an -> wo dein Fokus ist, da fließt deine Energie hin.

Deinen Gefühlen und Emotionen Raum geben



Die meisten physischen und psychischen Blockaden entstehen, wenn wir unsere Emotionen nicht zu lassen. Befreie dich immer wieder von deinen Emotionen und fühle, was du fühlst. Indem du deinen Gefühlen Raum gibst, können sie sich zeigen aber dann auch wieder gehen.

Deine Einzigartigkeit leben



Es gibt einen guten Grund, wieso wir alle mit unterschiedlichen Eigenschaften, Talenten, Aussehen, Charakterzügen, Interessen usw. auf die Welt gekommen sind. Denn wir alle haben einen anderen Weg vor uns und andere Aufgaben zu meistern. Aber ich bin überzeugt, dass du für deinen Weg genau die richtigen Ressourcen erhalten hast. Erkenne dich mit allem was du bist an.



Mindfulness-Tool 6 **INSPIRIERENDE** *Vision kreieren*

Um unseren Blick in die Zukunft zu wenden, ist es immer sinnvoll, zuerst einen Blick in die Vergangenheit zu werfen. Denn rückblickend haben all die Erfahrungen, die Herausforderungen, die spontanen und unvorhergesehenen Momente, die Überraschungen und Hürden dich genau zu dem Menschen gemacht, der du heute bist. Nur dank all deinen Erfahrungen, Irrwegen, Ehrenrunden und Sackgassen, bist du schlussendlich an diesem Ort angekommen, wo du heute stehst.

Es ist schön, wenn wir uns dieser Tatsache immer mal wieder bewusst werden und innehalten, um alles zu verarbeiten und abzuschliessen, um daraus die Stärke und Weisheit zu ziehen, um mit Offenheit und Zuversicht unseren weiteren Weg zu gehen.

Journaling VISION KREIEREN

Q1 WENN DU EIN WORT FÜR DIE VERGANGENEN 12 MONATE WÄHLEN MÜSSTEST, WAS WÄRE ES?

Q2 WAS WAR DEINE GRÖSSTE HERAUSFORDERUNG?

Q3 WORAN BIST DU AM MEISTEN GEWACHSEN?

Journaling VISION KREIEREN

Q4 WAS HAST DU IN DEN LETZTEN 12 MONATEN
ÜBER DICH SELBST GELERNT?

Q5 WAS HAST DU LOSGELASSEN?

Q6 WAS HAT DICH VERÄNDERT?

Journaling VISION KREIEREN

Q7

WOFÜR BIST DU AM MEISTEN DANKBAR?

Q8

WAS HAST DU IN DEN LETZTEN 12 MONATEN
ERREICHT?

Q9

WOMIT HAT DICH DAS LEBEN IN DEN LETZTEN
12 MONATEN BESCHENKT?

Journaling VISION KREIEREN

Q1

WENN DU NUN IN DIE ZUKUNFT BLICKST,
WELCHES WORT INSPIRIERT UND MOTIVIERT
DICH?

Q2

IN WELCHEN LEBENSBEREICHEN FÜHLST DU
DICH BLOCKIERT? WIE FÜHLT SICH DAS AN?

Journaling VISION KREIEREN

Q3 IN WELCHEN LEBENSBEREICHEN WILLST DU ETWAS ÄNDERN? UND WIESO?

Q4 WELCHE SEITE AN DIR MÖCHTEST DU MEHR ZUM AUSDRUCK BRINGEN?

Journaling VISION KREIEREN

Q5 IN WELCHEN LEBENSBEREICHEN WILLST DU ETWAS ÄNDERN? UND WIESO?

Q6 FÜR WAS WILLST DU DIR AB JETZT MEHR ZEIT NEHMEN?

Journaling

VON WAS TRÄUMST DU? WAS IST DEINE GRÖSSTE
VISION VON DIR UND DEINEM LEBEN? WIE FÜHLT SICH
DEIN IDEALES LEBEN AN. BESCHREIBE ES SO DETAILIERT
WIE MÖGLICH!

hier findest du ähnliche KURSE

4-Wochen-Onlinekurs Meditation und Mindfulness für Beginner

Lerne in 4 Wochen die Basics von Meditation und Mindfulness kennen und etabliere eine kraftvolle Meditationsroutine, die zu deinem Lifestyle passt – für Beginner in CH-Deutsch. Alle Videos sind bereits aufgenommen, sodass du den Kurs jederzeit starten und in deinem Tempo machen kannst.

START JEDERZEIT MÖGLICH

[ZUM KURS](#)





STAY MINDFUL & HAPPY!

Ich hoffe, dass ich deine Freude und Neugier für Meditation und Achtsamkeit wecken konnte und du nun motiviert bist, eine eigene Routine zu finden, die in deinen Alltag passt. Hab Geduld mit dir und keep it simple! An dieser Stelle möchte ich mich ganz herzlich für dein Vertrauen bedanken.

ALLES LIEBE
CARINA

Lass uns in Kontakt bleiben



[@tendermind.ch](#)



carina@tendermind.ch



www.tendermind.ch