

IN DIR ZUHAUSE



7 Impulse, um bei Dir anzukommen





IN DIR ZUHAUSE

Willkommen!

Ich freue mich, dass Du auf meinen Blog – www.InDirZuhause.de – gefunden, dass

Dich meine **7 Impulse, um bei Dir anzukommen** ansprechen.

Ich habe diese 7 Impulse Stück für Stück für mich entdeckt. Sie erlauben es mir, mich immer wieder auf meinem Weg neu zu orientieren. Denn es passiert mir, dass ich im Getriebe der Welt mein Ziel aus den Augen verliere, den Anfang nicht finde, mich nicht entscheiden kann. Und dabei – und das ist das eigentlich dumme dabei – mich selbst verliere. Dabei weiß ich recht genau, dass ich der Idee des “In mir Zuhause” folgen soll.

Dem großen Dreiklang aus

Körper – Geist – Seele

Und wie stelle ich mir das vor? Das “In mir Zuhause”?

Ich übe mich im

ANNEHMEN

Mich selbst besser verstehen, Vergangenes anzunehmen, die nächsten Schritte in Zuversicht gehen

Ich übe mich im

BEWOHNEN

Meinen Körper voll ausfüllen, keinen Teil von mir vergessen, jeden Teil liebevoll unterstützen.

Ich übe mich im

VERTRAUEN

In mich selbst, in meine Intuition. Denn die weiß ganz genau, was mir gut tut.

Ich lade Dich ein, mit diesen 7 Impulsen Deinem eigenen “In Dir Zuhause” näher zu kommen. Ich wünsche Dir viel Freude!



IN DIR ZUHAUSE

INHALT

Auf was Du Dich freuen kannst	... als eine Übung in
Dein Stimmungskalender	Annehmen
Das Rad des Lebens	Annehmen und Vertrauen
In Dir Zuhause	Annehmen, Vertrauen und Bewohnen
Dein Geschenk	Annehmen und Selbstliebe
Dein Geschenk an Deinen Nächsten	Achtsamkeit und Nächstenliebe
3 Minuten Du	Achtsamkeit und Selbstliebe
Deine Gesundheit	Annehmen und Bewohnen

Stimmungskalender

Wir alle wünschen uns ein glückliches Leben.

Und dennoch haben wir oft das Gefühl, dass das Glück uns ausweicht, dass uns über längere Zeiten Pechsträhnen widerfahren.

Aber stimmt das? Haben wir wirklich nur noch schlechte Tage?

Oder nehmen wir die guten Dinge, das was uns gelingt, gar nicht mehr wahr?

Sind wir vielleicht darauf trainiert, eher das Schlechte als das Gute zu sehen.

Das Gute scheint ein rares Gut zu sein in einer Zeit, in der die schlechten Nachrichten scheinbar zunehmen und strahlende, erfolgreiche Menschen in den Sozialen Netzwerken uns gleichzeitig zu überholen scheinen.

Diese scheinbar unperfekte Welt fordert uns stark und kann ein Gefühl des unglücklich seins in uns hinterlassen. Aber gerade weil wir wissen, dass das Leben nicht perfekt läuft, sollten wir uns auf uns selbst besinnen. Darauf, „In uns Zuhause“ zu sein.

„In uns Zuhause“ zu sein, bedeutet auch, über uns und unser Leben nachzudenken. Zu überlegen, was habe ich heute erlebt und WIE habe ich mich dabei gefühlt? In welcher Stimmung war ich heute? Ging es mir heute gut? War ich glücklich?

Genau für diesen Blick auf Deine Gefühle und Stimmungen ist der **Stimmungskalender** gedacht. Mit ihm kannst Du jeden Abend Bilanz ziehen. Und den Tag entsprechend deines Gefühlszustandes ausmalen.

Der Kalender erlaubt Dir auch einen weiteren Blick auf Dich selbst. Wenn einmal die negativen Farben überwiegen, dann kannst Du Dir bewusst machen, was zu diesen Farben geführt hat und was Du ändern kannst, um aus dieser Farb- und Gefühlswelt herauszutreten. Wenn die positiven Farben überwiegen, dann fühlst Du dich bestätigt und motiviert, dass Dein Weg richtig ist!

Ich biete Dir für den Kalender einige Gefühls-/Stimmungsbegriffe an.

Wähle dazu bitte selbst die Farben, die Du am stärksten mit den Begriffen assoziierst.

Positive Gefühle/Stimmungen (Auswahl)

glücklich ~ motiviert ~ kraftvoll ~ zufrieden ~ mutig ~ zuversichtlich ~ stolz ...

Negative Gefühle/Stimmungen (Auswahl)

traurig ~ frustriert ~ müde ~ unsicher ~ einsam ~ erschöpft ~ enttäuscht ...

20__	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
1	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
14	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
15	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
16	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
17	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
18	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
19	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
20	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
21	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
22	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
23	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
24	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
25	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
26	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
27	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
28	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
29	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
30	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
31	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

- | | | | | | | | |
|--------------------------|-----------|--------------------------|----------------|--------------------------|------------|--------------------------|------------|
| <input type="checkbox"/> | glücklich | <input type="checkbox"/> | zufrieden | <input type="checkbox"/> | traurig | <input type="checkbox"/> | unsicher |
| <input type="checkbox"/> | motiviert | <input type="checkbox"/> | mutig | <input type="checkbox"/> | frustriert | <input type="checkbox"/> | einsam |
| <input type="checkbox"/> | kraftvoll | <input type="checkbox"/> | zuversichtlich | <input type="checkbox"/> | müde | <input type="checkbox"/> | enttäuscht |

Das Rad des Lebens

Das Rad des Lebens hat seinen Ursprung in den Lehren des Buddhismus.

Es ist eine wunderbare und einfache Übung, Dein eigenes Leben zu reflektieren.

Denn selbst, wenn Du bspw. vollkommen gesund bist, fühlst Du Dich nicht unbedingt vollkommen zufrieden, weil es vielleicht in der Partnerschaft oder der Arbeit nicht „rund“ läuft.

Und darum „dreht“ sich diese Übung: Wie gut, wie „rund“ dreht sich Dein Rad des Lebens? Wo bist Du unzufrieden? Wo möchtest Du vielleicht Veränderungen, wo brauchst Du sie vielleicht sogar? Wo bist Du zufrieden? Wo läuft es „rund“?

ÜBUNG – Fülle Dein Rad des Lebens

(1) Nutze die acht Lebensbereiche, die ich Dir anbiete oder tausche diese gegen Bereiche, die Deinen Lebensumständen und -themen gut entsprechen.

(2) Markiere in jedem Segment Deinen Grad der Zufriedenheit (von 0 – keine Zufriedenheit bis 8 – volle Zufriedenheit)

(3) Fülle nun die inneren Flächen farbig aus.

Ein komplett ausgefülltes Segment deutet auf Deine volle Zufriedenheit in diesem Bereich hin. Freie Flächen zeigen Dir Lebensbereiche, die vielleicht Deiner Aufmerksamkeit bedürfen.

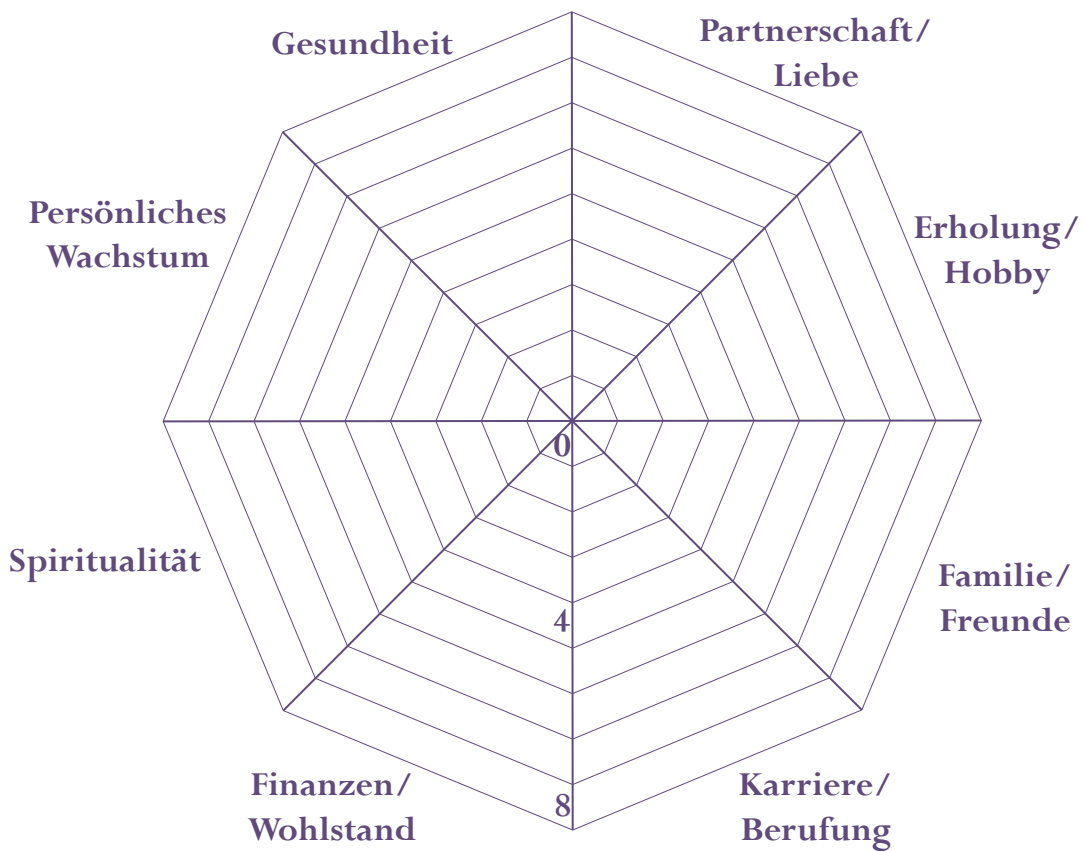
(4) Führe die Übung weiter, indem Du mit einer anderen Farbe markierst, in welchen Lebensbereichen Du Dir Veränderungen, eine größere Zufriedenheit wünschst: Wo möchtest Du Dich mit deiner Zufriedenheit befinden? Denke auch darüber nach, welche Bereiche sich vielleicht beeinflussen oder überschneiden.

Beachte: Wir alle sind Individuen und wir alle setzen für unsere Lebensbereiche unterschiedliche Prioritäten. Was für den Einen wichtig ist, hat für den Anderen keine Priorität. Auch definieren wir unsere Zufriedenheit auf verschiedene Art und Weise. Für den Einen reichen vielleicht 50% Zufriedenheit aus um sich wohl zu fühlen. Der Andere findet alles unter 100% nicht akzeptabel.

Beachte auch: Das Ergebnis dieser Übung ist nicht in Stein gemeißelt!

Nimm die Übung als einen Denk-Impuls!

Das Rad des Lebens



Raum für Deine Notizen

In Dir Zuhause

Um „In Dir Zuhause“ zu sein, bedarf es manchmal gar keiner großen Dinge und Taten...

Ich selbst übe mich auch darin, „In mir Zuhause“ zu sein. Und auch bei mir sind es manchmal keine großen, für alle sichtbaren Taten. Der wirkliche Wandel geschieht doch eher in unserem Inneren...

Ich achte auf meine Schritte, ich mache Pausen, ich habe die Selbstmassage für mich (wieder-)entdeckt. Ich nutze Physiotherapie, ich praktiziere Yoga entsprechend meiner Tagesform. Ich entscheide, was mir wichtig ist. Ich hinterfrage meine eigenen Gedanken und Ängste, denn auch die sind manchmal destruktiv. Ich versuche, mich und andere, die Dinge und Umstände nicht über zu bewerten... Und ich entscheide mich dafür, mein Leben zu mögen.

Was bedeuten die drei Worte für Dich: ANNEHMEN ~ BEWOHNEN ~ VERTRAUEN

Was hilft Dir, Dich und Dein Leben anzunehmen?

Wie bewohnst Du Dich?

Was hilft Dir, zu vertrauen?

Übung ~ Wie bist Du „In Dir Zuhause“ ?

Fülle doch einmal die Gedankenblasen mit allem, was Dir guttut.

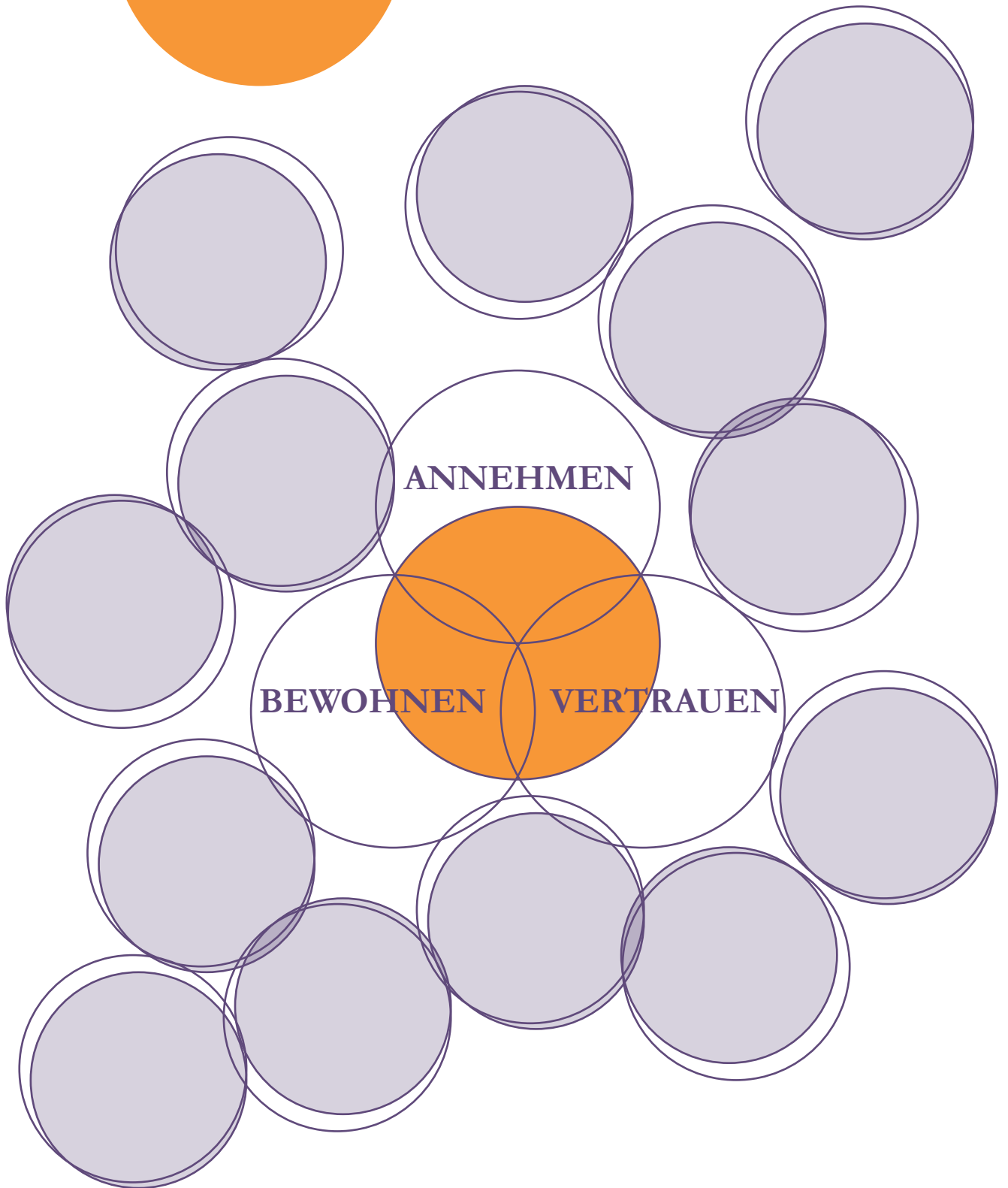
Vielleicht sind Dir dabei auch Gedanken gekommen wie

„Ach, das wollte ich schon immer mal (wieder) tun...“?

Vielleicht ist dann genau dieser Gedanke der Impuls, den du brauchst, um genau dies (wieder) zu tun...

Raum für Deine Notizen

In Dir Zuhause



Dein Geschenk

„Stell dir vor, du bekommst ein Päckchen geschenkt. Alles darin ist für dich bestimmt. Wenn du das Päckchen öffnest, was findest du dann?“

Als mir diese Frage gestellt wurde, kam ich ins Stutzen. Ich verstand die Frage einfach nicht...

Die Vorstellung, dass ich einfach so, ohne eine Gegenleistung zu erbringen, ein Geschenk bekommen sollte, irritierte mich.

Denn eigentlich heißt es doch immer “Ich habe mein Päckchen zu tragen” und nicht, “Ich darf ein Päckchen auspacken”...

Ich musste lange nachdenken, was denn in meinem, ganz persönlichen Geschenk drin sein könnte.

Bis ich merkte: Es geht gar nicht darum, WAS ich mir WÜNSCHE. Sondern vielmehr, WAS mich AUSMACHT, BEWEGT, BEGEISTERT, BEGLEITET.

Und so packte ich, ganz langsam, mein Geschenk aus. Und ich fand darin
~ Gewürze ~ ein Trampolin ~ eine Ziege ~ ein Bällebad ~ einen schönen Bleistift ~
den Geruch von Schwarzem Kardamom ~

Übung – Womit ist Dein Geschenkpaket gefüllt?

Lass Dir Zeit bei dieser Übung... Die Dinge, die Dir gefallen, Dich ausmachen, bewegen, begeistern und begleiten, werden vor Deinem Auge, in Deinem Herzen auftauchen. Es gibt kein Richtig oder Falsch!

Raum für Deine Notizen

Dein Geschenk



Fotoquelle: stocksnap

Dein Geschenk

... an deinen Nächsten

Es sind ganz oft die kleinen Gesten und Wunder, die zählen. Die uns aufbauen, uns wieder Mut und Zuversicht geben.

Vielleicht kommt genau dann die Sonne heraus, wenn wir unseren Tag als verloren glaubten. Vielleicht blicken wir in der Straßenbahn ganz unvermittelt in die Augen eines Anderen und müssen darüber gemeinsam lächeln. Vielleicht gelingt uns gerade heute etwas mit Leichtigkeit, das uns in den Tagen zuvor nicht gelingen wollte.

Diese kleinen Geschenke sind kostbar.

Und vielleicht ist es gar keine schlechte Idee, solche kleinen Geschenke weiter zu geben...

Übung – Beschenke Deinen Nächsten

Hefte Deinen Geschenkkettel doch einmal an Deine Wohnungstür, Deine Bürotür oder den Gartenzaun. Und beobachte, was passiert.

Welche Geschenke werden zuerst genommen, welche folgen. Gibt es sogar ein Geschenk, das nicht gebraucht wird?

Und wer sind die Menschen, die Deine Geschenke annehmen? Besucher, Nachbarn, Kollegen...

Über welches dieser Geschenke würdest Du Dich selbst freuen?

Raum für Deine Notizen

Dein Geschenk

... an deinen Nächsten

Fühl Dich eingeladen.

Und nimm Dir, was

Du brauchst...

GELASSENHEIT

Vertrauen

Liebe

Mut

ZUVERSICHT

Kraft

3-Minuten Du

33 kleine Übungen in Achtsamkeit

Meine Idee des „In Dir Zuhause“ ist ganz nah an einem Leben in Achtsamkeit. Dabei ist Achtsamkeit kein neumodischer Kram. Und schon gar kein hipper Lifestyle. ..

Achtsamkeit ist etwas richtig Altes. Und sie scheint einen universellen Ursprung zu haben. So findest Du sie in den Lehren und Übungen des Buddhismus ebenso wie in den Lehren der griechischen Stoiker.

John Kabat-Zinn, ein Großer unter den Weisen der westlichen Welt, beschreibt das Wesen von Achtsamkeit...

- als **bewusst** im Entscheiden und Handeln.
- als eine **Erfahrung**, ein Erleben des Augenblicks.
- als **urteilsfrei** gegenüber Dingen, Ereignissen und Situationen.

Achtsamkeit übst Du an den ganz alltäglichen Handlungen, die Du verrichtest.

Übung – 3 Minuten Du

Probier doch mal eine der 33 kleinen und größeren Handlungen aus und tue sie

- bewusst und ohne Ablenkungen
- fokussiert, und erfahre Dein Handeln mit allen Deinen Sinnen
- ohne zu urteilen. Ganz wichtig: Nimm dies alles nicht so ernst. Es gibt kein Richtig oder Falsch. Und im Zweifel lache drüber...

Raum für Deine Notizen

3-Minuten Du

33 kleine Übungen in Achtsamkeit

- ~ 01 ATME BEWUSST EIN ~ 02 BETRACHTE EINEN SONNENAUFANG
~ 03 RIECH AN EIN PAAR BLUMEN ~
- 04 SPIEL MIT DEINEM HAUSTIER ~ 05 UMARME EINEN FREUND ~
- 06 SCHREIB 10 DINGE AUF, DIE DU HEUTE ERLEBT HAST ~
- 07 GIESS DEINE BLUMEN ~ 08 SCHREIB EIN GEDICHT ~ 09 FÜHL
SONNE UND WIND AUF DEINER HAUT ~ 10 MALE WOLKENBILDER ~
- 11 STRECK DICH MAL ~ 12 TRINK EINE HEISSE SCHOKOLADE ~
- 13 REPARIERE ETWAS ~ 14 BALANCIERE EIN BUCH AUF DEINEM KOPF
~ 15 RIECH DIE AROMEN VERSCHIEDENER GEWÜRZE ~
- 16 BESUCHE EINE KUNSTAUSSTELLUNG ~ 17 SEI SELBST KREATIV ~
- 18 LÄCHLE EINEM FREMDEN ZU ~ 19 LAUF BARFUSS DURCH
REGENPFÜTZEN ~ 20 SCHÄLE UND ISS EINE ORANGE ~
- 21 TANZE ZU DEINEM LIEBLINGSLIED ~
- 22 SAG ZU DIR SELBST: ICH BIN GUT SO; WIE ICH BIN ~
- 23 BENUTZE MAL DEINE NICHT DOMINANTE HAND ZUM
ZÄHNEPUTZEN, KÄMMEN ODER SCHREIBEN ~ 24 SCHREIB AUF:
WOFÜR BIN ICH HEUTE DANKBAR ~
- 25 HILF HEUTE EINEM FREMDEN ~ 26 JONGLIERE ~ 27 LAUSCHE
DEM HERZSCHLAG EINES FREUNDES ~ 28 LACKIER DIR DIE NÄGEL ~
- 29 MACH YOGA ~ 30 Blicke in den blauen Himmel ~
- 31 BEOBACHTE DIE EMSIGKEIT EINER AMEISE ~ 32 BETRACHTE EINEN
SONNENUNTERGANG ~ 33 ATME BEWUSST AUS ~ 34 BONUS: ERLEBE
UND SCHMECKE EINE EINZIGE ROSINE AUF DEINER ZUNGE ~

Deine Gesundheit

... 7 Aspekte des Ayurveda

In der Idee des „In Dir Zuhause“ verbirgt sich auch das Streben, ganzheitlich gesund und damit glücklich zu sein.

„Körper und Geist stellen die Grundlage für Krankheit und Glück (das heißt gute Gesundheit) dar. Ein ausgewogener Gebrauch (von Zeit, geistigen Fähigkeiten und den Objekten der Sinnesorgane) ist der Grund für Glück.“

(Caraka Samhita, Sutrasthana 1.55)

Der Ayurveda betrachtet einen Menschen als gesund, wenn diese sieben Aspekte gegeben sind:

- (1) die drei Doshas (Lebensenergien Vata, Pitta, Kapha) sind im Gleichgewicht i.S. deiner dir angeborenen, individuellen Konstitution ~ (2) Agni, das Verdauungsfeuer (Verdauung und Stoffwechsel) ~ (3) die Dhatus, die Körpergewebe sind stabil und korrekt aufgebaut ~ (4) die Malas, die Abfallstoffe (Stuhl, Urin, Schweiß) werden problemlos ausgeschieden ~ (5) die Sinne funktionieren ohne Einschränkungen ~
- (6) der Mensch fühlt sich glücklich und (7) ist in Kontakt mit seiner Seele.

„Eine Störung ist das Ungleichgewicht der Dhatus, und ihr Gleichgewicht ist Normalität oder Gesundheit. Gesundheit ist auch bekannt als Glücklichkeit während Ungleichgewicht Unglücklichsein bedeutet.“

(Caraka Samhita, Sutrasthana 9.4)

Gesundheit ist also ein Schlüssel zu einem guten, glücklichen Leben. Gesundheit erlaubt Dir, Deine Ziele zu erreichen, Dein Denken und Handeln in rechte Bahnen zu lenken.

Übung – Betrachte Deine Gesundheit

- (1) Nutze die sieben Aspekte von Gesundheit, die der Ayurveda lehrt.
- (2) Definiere für jedem Aspekt Deinen Grad von Gesundheit (von 0 – keine Gesundheit, im Ungleichgewicht bis 8 - volle Gesundheit, im Gleichgewicht)
- (3) Nutze diese erste Einschätzung, um Dir Deines aktuellen Zustandes von Gesundheit bewusst zu werden und als Impuls für neues Denken und Handeln hin zum vollkommenen Gesundsein und Heilsein.

Deine Gesundheit

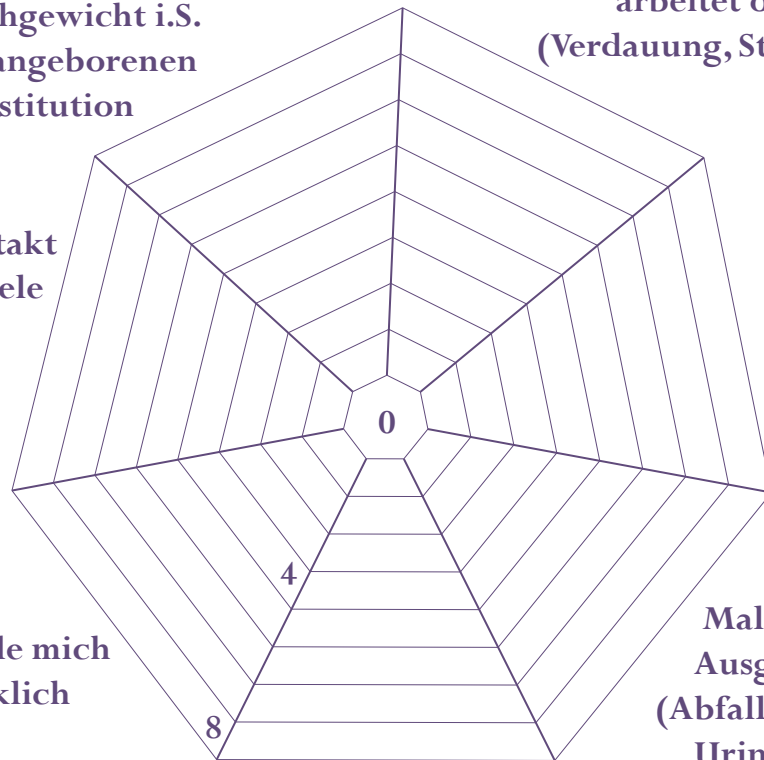
... 7 Aspekte des Ayurveda

Drei Doshas sind
im Gleichgewicht i.S.
meiner angeborenen
Konstitution

Verdauungsfeuer Agni
arbeitet optimal
(Verdauung, Stoffwechsel)

Ich habe Kontakt
zu meiner Seele

Dhatus
(Körpergewebe)
sind stabil und
richtig aufgebaut



Ich fühle mich
glücklich

Malas werden
Ausgeschieden
(Abfallstoffe: Stuhl,
Urin, Schweiß)

Sinne funktionieren ohne
Einschränkung
(sehen, hören, schmecken,
riechen, tasten)

Raum für Deine Notizen

IN DIR ZUHAUSE

Nun habe ich Dir meine

7 Impulse, um bei Dir anzukommen

vorgestellt. Ich freue mich, wenn Dir mein Konzept des "In Dir Zuhause" gefällt und Dich die Impulse auf Deinem persönlichen Weg begleiten. Und so lade ich Dich ein:

Übe Dich im

ANNEHMEN

Dich selbst besser verstehen, Vergangenes anzunehmen, die nächsten Schritte in Zuversicht gehen

Übe Dich im

BEWOHNEN

Deinen Körper voll ausfüllen, keinen Teil von Dir vergessen, jeden Teil liebevoll unterstützen.

Übe Dich im

VERTRAUEN

In Dich selbst, in Deine Intuition. Denn die weiß ganz genau, was Dir gut tut.

Ich freue mich ebenso über Deine Erfahrungen mit den Impulsen, über Anregungen und Kritik zu meinem Konzept.

Schreib mir, lies meinen Blog und genieße Dein Leben!

Herzlichst, Deine Marit.

Marit Müller

www.InDirZuhause.de

maritmueller@ok.de



www.InDirZuhause.de