

Dein Erste-Hilfe-Koffer für die Reise in dein begeistertestes Leben

Raus aus alten Programmen, rein in DEIN Leben!

Teil 3

3. Fang bei dir an.



Das meine ich ganz wörtlich: Selbstliebe voraus! Starte den Tag nur mit dir. **Denn in dir liegen Kraft, Energie und jede Menge Ideen. In dir liegen die Heilkräfte des Körpers, in dir liegen universelle Wahrheit und Inspiration.**

Aber diese Kandidaten sind leise. Du vernimmst und aktivierst sie nur, wenn du äußere Einflüsse ausblendest und nach innen schaust.

Findest du dich hier wieder?

Noch im Bett gehst du deinen Tag durch und stöhnst schon, weil ein paar unangenehme Brocken auf dich warten. Das letzte Mal war die Sitzung mit dieser Kollegin auch schon so unproduktiv und ein Berg Wäsche wird dich heute mindestens 2 Stunden kosten... Du schlurfst ins Bad, das erste Kind schreit bereits nach dir und du verdrehst die Augen, weil du noch gar nicht richtig wach bist. Die anschließende Morgenroutine in der Familie verläuft wie immer... hektisch und in angespannter Stimmung.

Was kannst du also tun?

Sobald du aufwachst, **sei bei dir. Lächle.** Streck dich. Empfange den neuen Tag mit offenen Armen. **Bedanke dich** für deinen Körper, deinen Geist und dein Leben und sei stolz auf dich. Heiße alle neuen Möglichkeiten willkommen. Feiere das Leben.

Nach dem Aufstehen bist zuerst du dran. Kümmere dich um dein Innerstes. Bring dich in Schwung und in positive Energie.

- ◆ Mach eine Meditation.
- ◆ Danke für die guten Dinge in deinem Leben und um dich herum.

- ◆ Schreibe Tagebuch.
- ◆ Stell dir vor, wie dir heute alles leicht von der Hand geht.
- ◆ Lies ein inspirierendes Buch.
- ◆ Mach Yoga oder
- ◆ eine Atemübung oder
- ◆ ein paar Minuten Bewegung: geh mit dem Hund raus oder dreh eine kurze Runde um deinen Block.
- ◆ Hör dein Lieblingslied, am besten drei Mal, und tanze dazu.

Such dir was aus...

Es lohnt sich, dafür 10 Minuten früher aufzustehen. Du schaffst das locker. Das ist **deine Investition in ein besseres, glücklicheres und freies Leben.**

Und danach darf der Rest der Welt kommen: deine Familie, deine morgendlichen Aufgaben, und vielleicht der eine oder andere Blick aufs Handy oder in die Mailbox.

Und nun die Aufgabe für dich:

1. Stelle deinen Wecker 10 Minuten früher – mit einem Lächeln.
2. Pick dir aus der obigen Beispielliste eine Aktion heraus, die du in deinen **10 Morgenminuten** machen möchtest. **Schreibe sie dir am Vorabend auf.**
3. Führe diese Aktion locker und mit einem Lächeln aus und schließe sie mit einem tiefen, entspannten Atemzug ab.
4. Bonus 😊: Plane dir für diesen Tag einen **Wohlfühlmoment** ein, der absolute Priorität bekommt: eine ruhige Tasse Kaffee, ein paar Minuten frische Luft, ein Kapitel in deinem Buch oder dein Lieblingslied in voller Lautstärke.
5. Drück dir einen Kussmund auf den Spiegel. 💋

🌻 Und jetzt: MACHEN! 🌻

Erschaffen ist ein kreativer und vor allem aktiver Prozess. Deshalb **committe dich zu dieser Innenschau** und sieh genau hin, wo du dir täglich Gutes tun kannst, um dir dein Leben von Innen heraus zu erschaffen.

Gehe die Schritte wie oben beschrieben durch und praktiziere sie täglich.

Und das Ende der Geschichte... 😊

Wie du siehst, sind alle Punkte miteinander verwoben, hängen zusammen oder bedingen sich gegenseitig. Es geht um deinen Blickwinkel, deine Einstellung, die Entscheidung, welche Seite der Dinge du wählst.

Hast du alle 3 hier vorgestellten Methoden aus dem Erste-Hilfe-Koffer ausprobiert? Mit welcher fühlst du dich am wohlsten? Oder kannst du mehrere davon in dein Leben integrieren?

Als Voraussetzung gilt: **nimm die Dinge wahr**, die so automatisch Tag für Tag ablaufen, und betrachte sie mal als Außenstehende. So holst du dich immer wieder in den gegenwärtigen Moment, lernst **das Leben im Hier und Jetzt** kennen. Nicht gestern oder morgen zählen, sondern Jetzt. Und im Jetzt steckt die ganze Schöpferkraft.

Schau also auf die guten Seiten der Dinge, akzeptiere, was da ist, tritt ein wenig in Distanz und triff eine Wahl. Und gib dir und deinem Wohlergehen Priorität. So schwingst du deine Energien auf und öffnest dich für weitere tolle neue Möglichkeiten, um dich immer stärker, zufriedener und freier zu fühlen und wieder mit **Begeisterung in deinem Leben unterwegs zu sein!**

Wenn sich bei dir nun Fragezeichen türmen oder du mehr wissen willst, freu ich mich über eine Nachricht von dir. Du kannst dir supergern auch gleich einen Termin buchen und mit mir kostenfrei und unverbindlich deine Situation ausloten – einige Tipps nimmst du gleich mit nach Hause und vielleicht arbeiten wir dann zusammen an deinem Leben voller Begeisterung! So oder so – ich freu mich auf dich. 🌻

<https://alexandra-wolf.it/termin>



Auf in dein begeistertes Leben!



Alexandra

Mentaltrainerin und Freudecoach