SANDRA PERLBACH · Molkenmarkt 25 · 14776 Brandenburg

SANDRA
PERLBACH

Mein Geschenk an DICH

Alle Achtsamkeits - Challenges des Februars 2020 zum Nachlesen als PDF

Woche 5 – körperliche Achtsamkeit

> Achte auf deine Füße & Fußsohlen <

Wir starten in die 2.Runde der Achtsamkeit für den Körpernerv .
(siehe Woche 2 > Haltung bewahren <)
Euer Arbeitsplatz/ Essbereich ist ja bereits mit ein paar "Achtsamkeits-Post It – Zettelchen"
der letzten Challenges bestückt worden.
Nun kommt neben der Notiz „Nur Essen / Nur Trinken" noch ein kleiner Fußsticker 🦶 dazu.
Wenn wir nicht gerade abends die Füße hochlegen & die Fußsohlen schmerzen/brennen,
nehmen wir dieses Körperteil als selbstverständlich & gut funktionierend hin.
Dabei helfen uns bei stressigen Gedanken gerade die Atmung
(siehe auch Woche 1 > 3x3 tiefe Atemzüge <)
& die Konzentration auf die Füße dabei, uns zu erden & den Gleichgewichtssinn wieder herzustellen.
„Mit beiden Beinen im Leben stehen" ist nicht nur ein Sprichwort!
Wann immer du im Alltag läufst oder sitzt, die Wahrnehmung eines guten Fußauftritts & eines gleichmäßigen
Abrollens hilft dir dabei, deine körperliche Stabilität zu verbessern
& deinen geistigen Gleichmut wieder herzustellen.
Erwischt du dich im Alltag, dass du öfters „kopflastig" im Gedankenkarussell festgefahren bist?
Versuche deine Wahrnehmung zu verändern & nimm den Boden unter deinen Füßen für eine kleine Auszeit war !
Was kannst du fühlen, spüren oder wahrnehmen?

SANDRA
PERLBACH

Woche 6 – Achtsamkeit in der Ernährung

> Entdecke deinen Geruchssinn <

Kannst du dich noch an die letzte Achtsamkeits-Challenge zum Thema Ernährung erinnern?
> Nur Essen / Nur Trinken <
war hier das Thema.
(siehe Challenge Woche 3)
Wenn du nun auch achtsamer in der nächsten Woche deinen Geruchssinn aktivierst,
wirst du neben mehr Ruhe auch mehr Freude am Essen haben.
Welche Gerüche von Gerichten oder frischgebackenen Brot
kannst du mit positiven Kindheitserinnerungen verbinden?
Ein Duft kann dir auch ein Anker zum Ausgleich für schlechte Momente oder Gefühle sein!
Zum Beispiel ein beruhigender Lavendelduft
oder ein belebender Orangenschalenduft?

Welche Gerüche nimmst du wahr?

Was macht es mit deinen Emotionen?

Welche Erinnerungen verbindest du damit?

Welche Gerüche geben dir Wohlbefinden und welche verursachen ein Unbehagen in dir?

SANDRA
PERLBACH

Woche 7 – Mentale Achtsamkeit

> Wahre und echte Komplimente <

Welche Einstellung hast du im Alltag?

Bist du eher mit der
▶️FEHLERSUCHBRILLE 🕶️oder mit der ▶️LOBSUCHBRILLE🕶️
im Alltag unterwegs?

Fürchte dich nicht vor echten Komplimenten an deine nahestehenden Herzensmenschen
aus Familie, Freunde und Beruf !

Das Leben & der Alltag werden leichter und du erhältst #positivevibes (positive Lebensenergie).
Möchtest du diese Challenge annehmen?

Hier ein paar Vertiefungstipps:

🔷Mach' dir eine Erinnerung in deinen Handy- oder Buchkalender mit dem Wort "KOMPLIMENT"

🔷 Das einfachste Kompliment für den Beginn und zum Üben - sage einfach Danke für die Kleinigkeiten im Alltag

🔷Setze zuerst die Lobsuchbrille für dich auf 🙏
Denn was du an dich aussendest, kannst du auch an andere weitergeben😈

Erlebe, wie Komplimente die positiven Gefühle von Verbundenheit
und #gemeinsammehrsein statt einsam
fördern
-
in dir & um dich herum!

SANDRA
PERLBACH

Woche 8 – körperliche Achtsamkeit

> Hände im Ruhemodus <

Wann liegen deine Hände am Tag einfach nur still da?
Bist du ein "Kugelschreiberklicker", wenn du nervös bist🖊?
Die Hände verraten unseren Geisteszustand, sie ändern ihre "Geschäftigkeit",
wenn du entspannt bist oder dich unwohl fühlst.

Manche Menschen knacken mit den Fingern oder tippen mit der Fingerspitze im Takt
auf die Tischplatte bei Nervosität.

Eine gute Möglichkeit, um den Ruhemodus der Hände zu üben,
sind Bildschirmpausen am Arbeitsplatz oder Pausen vom Handy tippen.
Stelle eine genussvolle Tasse Tee oder Kaffee vor dich hin und atme den Duft ein!
Dabei legst du bewusst deine Hände auf deinen Oberschenkeln ab.
Wie fühlen sich deine Hände an?
Kannst du deinen Puls spüren oder werden die Hände wärmer?

Der Körper folgt dem Geist & der Geist folgt dem Körper☯
Du hast dadurch deine folgende Chance:
Wenn du deine Hände in den Ruhemodus schickst,
kann auch dein Geist in den Ruhemodus kommen.

Vielleicht spürst du am Anfang mehr Anspannung oder du bemerkst ein "Schulterhochziehen".
Atme dann bewusst in die merkbar noch angespannten Stellen!
Das tägliche 》Ruhemodustraining《 wird sich lohnen ⏳🙏
Möchtest du diese Challenge annehmen?

SANDRA
PERLBACH

Ich hoffe, du hast viel Freude und achtsame Momente beim Nachlesen und weiteren Vertiefen dieser Achtsamkeitsübungen für deinen Alltag.
Ich freue mich auf deine Erfahrungsberichte und
danke euch allen für diese tolle immer weiter wachsende Achtsamkeits – Community.