DER LERCHE & DIE FÜRST

Mein Workbook

Für ein gutes Körpergefühl, mehr Selbstliebe, Achtsamkeit und langanhaltende Entspannung im Alltag!

Hallo, und schön, DASS DU DA BIST!

Sicher kennst Du Tage, an denen Dich Selbstzweifel plagen, Dir nichts gelingen will oder Du einfach unzufrieden mir Dir und der Welt bist. Du fühlst Dich vielleicht zu dick oder zu dünn, zu groß oder zu klein oder Du magst Deine Haare, Sommersprossen oder einen Leberfleck an Dir nicht. Fast jeder hat wahrscheinlich etwas, das an manchen Tagen einfach nervt.

Aber eines ist sicher: Du bist selbst Deine allergröste Kritikerin. Niemand geht so hart mit Dir ins Gericht wie Du selbst. Niemand aus Deiner Familie. Nicht Deine beste Freundin. Wir sind sicher, wenn Du Dich mit anderen Augen betrachtest, kann das Dein Leben maßgeblich zum Positiven verändern. Probiere es aus und befreie Dich von negativen Glaubenssätzen, Selbstvergleichen oder Schönheitsidealen. Dein Körper und Du, das ist die längste Beziehung Deines Lebens. Daher mach doch lieber eine Lovestory daraus!

Dieses kleine Workbook enthält ein paar liebevoll zusammengestellte Übungen für ein positives und wertschätzendes Körpergefühl für mehr Selbstliebe. Dafür braucht es ein wenig Achtsamkeit im Alltag. Dieses Workbook zeigt Dir, wie das geht. Herzstück sind drei Meditationen, die Du als Download erhältst und die Dir perfekte kleine Alltagsauszeiten bieten. Einfach mal raus, durchatmen und entspannen! Wann immer Du es möchtest oder Du es brauchst.

ALLES LIEBE
Julia & Matthias

Sich selbst zu lieben ist der BEGINN einer lebenslangen Romanze

– OSKAR WILDE –

Über DER LERCHE & DIE FÜRST

Wir sind Julia Fürstenhoff und Matthias Lerche,
leidenschaftliche Experten für Meditation und Achtsamkeit.

Meditationen reduzieren Stress, heben deine Stimmung und Konzentration, verbessern Deinen Umgang mit Deinen Gefühlen und machen Dein Denken klarer. Unser Training in Achtsamkeit führt zu kleinen, aber sehr wirksamen Veränderungen im Alltag.

Durch Meditation und Achtsamkeit ist dauerhafte, positive Veränderung möglich. Das ist eine wissenschaftliche Tatsache.

Veränderung beginnt im Kopf.

Julia ist Heilpraktikerin, Gesundheitsmanagerin, Coach und Hypnosetherapeutin

Gründerin von
DER LERCHE & DIE FÜRST
und wunsch.baby

Matthias ist Arzt und Hypnosetherapeut

Gründer von
DER LERCHE & DIE FÜRST
und wunsch.baby

Entspannung

♥

Uns gehört nur die Stunde
Und eine Stunde, wenn sie
glücklich
ist, ist viel.

– THEODOR FONTANE –

Übung

DEIN PERSÖNLICHES SPA-PROGRAMM!

Gönne Dir zwischendurch immer mal eine Alltagsauszeit
und mach das, was Dir Spaß macht!
Tue, was auch immer Dir gut tut. Vielleicht ein Spaziergang, ein Konzert- oder Kinobesuch. Vielleicht ein Wellnesstag mit Sauna und Massage.
Du hast solche Momente verdient und sie werden Dir guttun.
Keine Zeit? Dann gönn Dir zumindest ein entspannendes Bad.
Mach es Dir im Badezimmer gemütlich, bei schönem Licht
und entspannender Musik.
Nimm Dir auch Zeit um Dich danach in Ruhe einzucremen.
Auch ein wärmendes Fußbad ist wahnsinnig entspannend
und wirkt wie eine kleine Wellnesseinheit zu Hause.

Du kannst auch ganz bewusst **Me Time Momente**
in Deinem Terminkalender planen.
Eine Lesestunde, zwei Yogastunden in der Woche,
eine schöne Meditation am Wochenende.
Überleg mal, was Dir gefallen würde.

TIPP:
Gönne Dir ausreichend Schlaf.
Der ist essenziell,
gerade auch in der kalten Jahreszeit.
Wenn Du gut ausgeschlafen bist,
kannst Du mit Stress besser umgehen,
Deine Motivation ist höher
und Deine Laune besser.

Entspannung

Entspannung

Meditation 1

Mit dieser kleinen Alltagsauszeit
bekommst Du neben herrlicher Entspannung
auch ganz viel positive Energie
und jede Menge Glücksgefühl
für einen perfekten Start in den Tag.

Hier kannst Du die Meditation runterladen:
www.lercheundfuerst.de/glück

Tipps vor der Meditation:

1. Suche Dir einen ruhigen Ort
und eine bequeme Position.
Bequeme Kleidung ist von Vorteil,
aber kein Muss.

2. Mach es Dir gemütlich!
Dimme ruhig das Licht
oder zünde Dir eine Duftkerze an.

3. Schalte das Handy unbedingt aus
oder auf lautlos, damit Du nicht gestört wirst.

Entspannung

Atemübung

STRESS WEGATMEN

In einer Stresssituation kann schon mal
die Konzentration schwinden.
Um die geistigen Kräfte und die Konzentration
wieder zu bündeln, braucht es gar nicht viel.
Mit der 4-7-11 Atemmethode
lässt sich Stress ganz einfach ausknipsen.

UND SO EINFACH GEHTS:

4 Sekunden einatmen
7 Sekunden ausatmen
11 Mal wiederholen

Noch besser und effektiver ist es das Ganze 11 Minuten lang zu machen.
Diese Methode hilft bei Schlafproblemen, Ängsten und sogar gegen chronischen Stress.

Auch beim Yoga haben Atemübungen eine lange Tradition.
Die 4-7-11 Methode ist so toll, weil Du sie ganz einfach in
Deinen Alltag integrieren kannst.
Überall und jederzeit, ohne Aufwand oder Hilfsmittel.

Body Positivity

Übung

LASS GEDANKEN LOS, DIE DICH SCHWER MACHEN!

Oftmals plagen uns verletzende Worte,
die irgendjemand irgendwann mal zu uns gesagt hat
und die uns bis in die Gegenwart beschäftigen.
Bewusst oder unbewusst.

Um diese Worte jetzt loszulassen,
mach sie Dir zunächst bewusst und schreibe sie auf.
Dann schneide den Satz aus,
zerknülle ihn, wirf ihn weg oder verbrenne ihn.

BEISPIELE KÖNNEN SEIN:
Du solltest so etwas nicht anziehen.
XY hatte in Deinem Alter
schon viel mehr Brust / war schlanker...
Du siehst aus wie Schneewittchen.
Du bist viel zu groß für ein Mädchen.
Und und und ...

Übung:

NIEMAND IST WIE DU - UND DAS IST DEINE SUPERKRAFT!

Versuche Dich mal mit den Augen Deiner besten Freundin zu betrachten.
Welche positiven Fähigkeiten und Eigenschaften machen Dich aus?

Schreibe Sie auf!

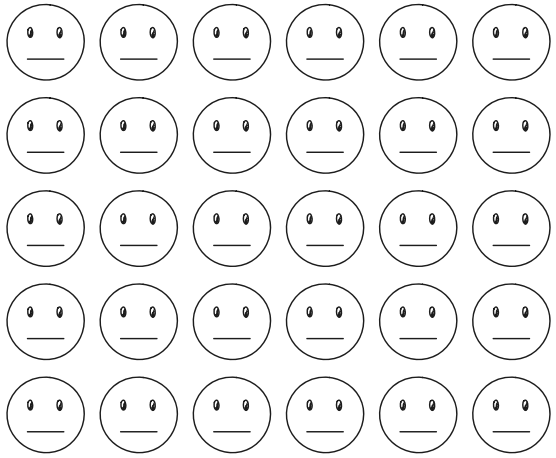
Body Positivity

~~Do more~~ Feel good.

DEINER INNEREN KRITIKERIN AUF DER SPUR

Beobachte Dich mal 2 Tage lang in Deinem Alltag
und registriere ganz genau,
wann Deine innere Kritikerin sich zu Wort meldet.
Mal ist Deine innere Kritikerin vielleicht ganz leise
und flüstert nur, mal brüllt sie Dich vielleicht sogar an.
Nimm das ganz bewusst wahr
und sobald sie sich zu Wort meldet,
antworte Ihr ganz bestimmt:
„Das hilft mir jetzt gerade nicht weiter."
und dann drehst Du Deiner inneren Kritikerin
einfach den Rücken zu und denkst an etwas anderes.

ÜBUNG:
Male den Smiley (stellvertretend für Deine innere Kritikerin)
immer in Momenten aus, wenn Du Dich selbst demotivierst,
Du schlechten Gedanken nachgehst, Du Dich kritisiert oder sogar ausbremst.



Body Positivity

Übung

HEUTE BIN ICH VERLIEBT. IN MICH.

Dein Körper ist ein absolutes Wunderwerk der Natur.
Dein Herz schlägt ca. 100000 mal am Tag,
Deine Lunge atmet täglich bis zu 20000 Liter Luft
und versorgt Deinen Körper zuverlässig mit Sauerstoff.
Deine Haut erneuert sich alle 28 Tage und Dein Gehirn ermöglicht es Dir
ganz viele Dinge gleichzeitig zu tun.
Wie ein Uhrwerk funktioniert unser Körper
und man nimmt dies so ganz selbstverständlich Tag für Tag hin.
Zeit für eine Liebeserklärung an Deinen Körper.
Zeit für Komplimente.

Das mag ich an meinem Körper:

Body Positivity

Body Positivity

Probiere was Neues aus!

GEH JETZT EINMAL IN DICH UND ÜBERLEGE

Was wolltest Du schon immer mal tun
oder willst Du seit langem mal wieder tun?
Wann bist Du das letzte Mal in eine Pfütze gesprungen?
Wann hast Du das letzte Mal auf einer Schaukel gesessen?
Wann hast Du das letzte Mal laut gesungen
oder bist durch Dein Schlafzimmer getanzt?

Ich werde heute...

Hier ist Platz für Deine Ideen.

In der nächsten Zeit werde ich...

♥

RUHE, STILLE, SOFA
und eine TASSE TEE
geht über alles.

– THEODOR FONTANE –

Body Positivity

Sei gut zu Dir selbst

– UND ZWAR AUSNAHMSLOS JEDEN MORGEN

Schaue, wenn Du morgens ins Bad gehst, in den Spiegel und schenke Dir selbst ein Lächeln. Sprich den folgenden Satz laut aus und wiederhole ihn mindestens 9 Mal:

Ich bin richtig, genau so wie ich bin.
Ich bin richtig, genau so wie ich bin.
Ich bin richtig, genau so wie ich bin.
Ich bin richtig, genau so wie ich bin.
Ich bin richtig, genau so wie ich bin.
Ich bin richtig, genau so wie ich bin.
Ich bin richtig, genau so wie ich bin.
Ich bin richtig, genau so wie ich bin.
Ich bin richtig, genau so wie ich bin.

Du kannst natürlich auch andere Mantras verwenden.
Hier einige Beispiele:

Ich bin schön!
Ich bin wichtig!
Ich bin genug!
Ich bin stark!
Ich bin mutig!
Ich bin wertvoll!
Ich bin dankbar!
Ich darf strahlen!

♥

Dass uns eine Sache fehlt,
sollte uns nicht davon ABHALTEN,
alles andere
zu genießen.

– JANE AUSTEN –

Body Positivity

Wohlfühlrezept

Seelentröster

Diese goldene Milch

MIT KURKUMA, INGWER & ZIMT

ist eine wahre Wunderwaffe gegen Entzündungen, Infektionen und Wehwehchen.
Sie wärmt den Körper angenehm von innen und unterstützt Deine Leber beim Entgiften.
Kardamom balanciert die Energien aus und fördert die Verdauung. Zudem ist er gut für Rachen, Herz und die Zähne. Schwarzer Pfeffer und kaltgepresstes Kokosöl helfen dabei die Bioverfügbarkeit des Wirkstoffs Curcumin aus der Kurkuma für den Organismus besser verwertbar zu machen.

ZUTATEN FÜR die Kurkuma-Paste:

120 g Kurkuma Pulver (Achtung, färbend!)
1 TL Zimt Pulver
1 EL Kokosöl
½ TL schwarzen Pfeffer, frisch gemahlen
500 ml Wasser

ZUTATEN FÜR die goldene Milch:

Ein daumendickes Stück frischer Ingwer, geschält, in Scheiben geschnitten
Je nach Menge ungesüßte Hafer- oder Mandelmilch (1-2 Gläser)
1-2 Kardamom-Kapseln
Ahornsirup/Agavendicksaft oder Honig zum Süßen

Kurkuma-Paste:

Wasser und Kurkumapulver in einem Topf mischen und für ca. 5 – 10 Minuten unter ständigem Rühren bei niedriger Hitze eindicken lassen. Etwas Wasser beigeben, falls die Konsistenz zu fest wird. Die Paste sollte schön cremig, aber nicht fest sein. Topf vom Herd nehmen und das Kokosöl sowie die restlichen Gewürze einrühren. Das Kokosöl muss nicht flüssig sein, die restliche Hitze reicht aus, um es zu schmelzen. Sobald die Paste komplett ausgekühlt ist in kleine Gläser füllen und im Kühlschrank oder Gefrierfach aufbewahren.

Goldene Milch:

Die Paste mit Milch oder Deiner Milchalternative in einen Topf geben, erwärmen, und gut vermischen, in Gläser füllen und genießen.

Keine Zeit? Kein Problem!
Du kannst die Gewürzmischung alternativ auch als Paste oder Pulver im Bioladen kaufen.

REZEPT

von Anna Middeldorf
www.anna-middeldorf.com

Wohlfühlrezept

Body Positivity

Übung

NACH SONNENSTRAHLEN HASCHEN

Gerade in der kalten Jahreszeit
brauchen wir höhere Mengen an Vitamin D
und das „gibt“ uns die Sonne.
Sonne ist pure Energie. Also hasche nach ihr,
wann immer es möglich ist.
Geh raus, mummle Dich ein,
mach es Dir auf dem Balkon gemütlich
oder wandere mit Deinem Arbeitsbereich dorthin,
wo es lichtdurchflutet ist
und die Sonne angenehm durch das Fenster scheint.

Body Positivity

Übung

SCHLÜSSEL ZUR SELBSTLIEBE

Es fällt mir schwer folgende Dinge an mir zu akzeptieren:

Ich versuche nicht länger perfekt zu sein, weil:

Diese Dinge werde ich ab jetzt
an mir wertschätzen und akzeptieren:

TIPP:
Richte Deine
Aufmerksamkeit
auf das, was Du hast,
und nicht auf das, was Dir fehlt.

Body Positivity

Übung

GLAUBENSSÄTZE

Diese positiven Glaubenssätze wähle ich für mein Leben:

Body Positivity

Body Positivity

Meditation 2

**Mit dieser Meditation
nimmst Du achtsam Deinen Körper wahr
und genieße den Moment nur für Dich.**

Hier kannst Du die Meditation runterladen:
www.lercheundfuerst.de/body

Tipps vor der Meditation:

1. Suche Dir einen ruhigen Ort
und eine bequeme Position.
Bequeme Kleidung ist von Vorteil,
aber kein Muss.

2. Mach es Dir gemütlich!
Dimme ruhig das Licht
oder zünde Dir eine Duftkerze an.

3. Schalte das Handy unbedingt aus
oder auf lautlos, damit Du nicht gestört wirst.

Achtsamkeit

Das Glück ist ein Vogel.

DIE ZUFRIEDENHEIT EIN NEST!

Deine Gedanken bestimmen Deine Welt!

Es ist nun mal so, dass das, was gerade im Mittelpunkt
unserer Gedanken ist, unser Leben bestimmt.
Auf diese Weise lässt es sich erklären,
dass wenn wir uns mit dem Thema Kinder bekommen beschäftigen,
wir plötzlich überall nur noch schwangere Frauen und Kinderwägen sehen.
Kauft man ein neues Kleidungsstück, Accessoire oder Auto,
sieht man das Model plötzlich überall auf den Straßen.
Hast du bestimmt schon mal so oder so ähnlich erlebt.

Genauso ist das auch mit dem Blick auf Dich selbst.
Suchst Du Beweise für das, was Dich and Dir stört, wirst Du diese auch finden.
Dann fällt Dir auf einmal auf, dass Du zu dick oder zu dünn bist, zu wenig Sport machst
oder Du zu gestresst bist. Wenn Du aber nach Beweisen dafür suchst, wie wundervoll
und einzigartig Du bist, dass Du stolz darauf bist, was Du bereits alles geschafft hast,
dann wirst Du diese finden. Klingt simpel. Ist es auch.
Daher ist Dein eigener Fokus, Deine eigene Entschlossenheit und ein positives Mindset.
Dein wertvollstes Hilfsmittel auf dem Weg zur Selbstliebe.
Lass also die innere Kritikerin zu Hause. Du bist jetzt. Du bist toll.
Du bist einzigartig und Du kannst schaffen, was auch immer Du willst.

Woche 1

Dankbarkeitstagebuch

Auch aus Steinen, die in den Weg gelegt werden, kann man was Schönes bauen.

Johann Wolfgang von Goethe

Achtsamkeit

Tag 1

Ich fühle mich heute:

Für folgende Dinge bin ich heute dankbar:

1. _____ 2. _____ 3. _____

Ich fühle mich heute:

Für folgende Dinge bin ich heute dankbar:

1. _____ 2. _____ 3. _____

Tag 3

Ich fühle mich heute:

Für folgende Dinge bin ich heute dankbar:

1. _____ 2. _____ 3. _____

Tag 4

Ich fühle mich heute:

Für folgende Dinge bin ich heute dankbar:

1. _____ 2. _____ 3. _____

Tag 5

Ich fühle mich heute:

Für folgende Dinge bin ich heute dankbar:

1. _____ 2. _____ 3. _____

Achtsamkeit

Tag 6

Für folgende Dinge bin ich heute dankbar:

1. _____ 2. _____ 3. _____

Tag 7

Ich fühle mich heute:

Für folgende Dinge bin ich heute dankbar:

1. _____ 2. _____ 3. _____

Woche 2

Dankbarkeitstagebuch

Natürlich interessiert mich die Zukunft. Ich will schließlich den Rest meines Lebens darin verbringen.

Mark Twain (1835-1910)

Achtsamkeit

Tag 1

Ich fühle mich heute:

Für folgende Dinge bin ich heute dankbar:

1. _____ 2. _____ 3. _____

Ich fühle mich heute:

Für folgende Dinge bin ich heute dankbar:

1. _____ 2. _____ 3. _____

Tag 3

Ich fühle mich heute:

Für folgende Dinge bin ich heute dankbar:

1. _____ 2. _____ 3. _____

Tag 4

Ich fühle mich heute:

Für folgende Dinge bin ich heute dankbar:

1. _____ 2. _____ 3. _____

Tag 5

Ich fühle mich heute:

Für folgende Dinge bin ich heute dankbar:

1. _____ 2. _____ 3. _____

Achtsamkeit

Tag 6

Für folgende Dinge bin ich heute dankbar:

1. _____ 2. _____ 3. _____

Tag 7

Ich fühle mich heute:

Für folgende Dinge bin ich heute dankbar:

1. _____ 2. _____ 3. _____

Woche 3

Dankbarkeitstagebuch

Man wacht nicht einfach eines Tages auf und wird zum Schmetterling – Wachstum ist ein Prozess

Rupi Kaur

Achtsamkeit

Tag 1

Ich fühle mich heute:

Für folgende Dinge bin ich heute dankbar:

1. _____ 2. _____ 3. _____

Tag 2

Ich fühle mich heute:

Für folgende Dinge bin ich heute dankbar:

1. _____ 2. _____ 3. _____

Tag 3

Ich fühle mich heute:

Für folgende Dinge bin ich heute dankbar:

1. _____ 2. _____ 3. _____

Tag 4

Ich fühle mich heute:

Für folgende Dinge bin ich heute dankbar:

1. _____ 2. _____ 3. _____

Tag 5

Ich fühle mich heute:

Für folgende Dinge bin ich heute dankbar:

1. _____ 2. _____ 3. _____

Tag 6

Für folgende Dinge bin ich heute dankbar:

1. _____ 2. _____ 3. _____

Tag 7

Ich fühle mich heute:

Für folgende Dinge bin ich heute dankbar:

1. _____ 2. _____ 3. _____

Achtsamkeit

Woche 4

Dankbarkeitstagebuch

Einen Garten zu pflanzen bedeutet an ein Morgen zu glauben.

Audrey Hepburn (1929-1993)

Achtsamkeit

Tag 1

Ich fühle mich heute:

Für folgende Dinge bin ich heute dankbar:

1. _____ 2. _____ 3. _____

Ich fühle mich heute:

Für folgende Dinge bin ich heute dankbar:

1. _____ 2. _____ 3. _____

Tag 3

Ich fühle mich heute:

Für folgende Dinge bin ich heute dankbar:

1. _____ 2. _____ 3. _____

Tag 4

Ich fühle mich heute:

Für folgende Dinge bin ich heute dankbar:

1. _____ 2. _____ 3. _____

Tag 5

Ich fühle mich heute:

Für folgende Dinge bin ich heute dankbar:

1. _____ 2. _____ 3. _____

Achtsamkeit

Tag 6

Für folgende Dinge bin ich heute dankbar:

1. _____ 2. _____ 3. _____

Tag 7

Ich fühle mich heute:

Für folgende Dinge bin ich heute dankbar:

1. _____ 2. _____ 3. _____

HERZERWÄRMER POESIE

FÜR EUCH

Wer bist Du

Wer bist Du, wenn Du nicht sein darfst, wie Du willst?
Wer bist Du, wenn Du Deine Sehnsüchte nicht stillst?
Wer bist Du, wenn Du Dich nicht entwickeln kannst?
Wer bist Du, wenn Du Dich hinter Deinen Gefühlen verschanzt?
Wer bist Du, wenn die Sonne scheint?
Wer bist Du, wenn Dein Herz weint?
Wer bist Du, wenn Du morgens aufstehst und wer bist Du, wenn Du abends ins Bett gehst?

WER BIST DU?
WER WILLST DU SEIN?

Wer macht Dich groß
und wer macht Dich klein?
Wer soll in Deinem Leben sein?
Wer bist Du, wenn etwas zu Ende geht?
Wer bist Du, wenn eine wichtige Entscheidung ansteht?
Wer bist Du, wenn Du nicht mehr weiter weißt
und wer bist Du, wenn Du Dich zusammenreißt?

WER BIST DU?
WER WILLST DU SEIN?

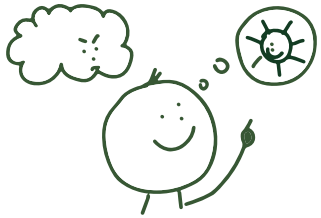
Wer bist Du, wenn das Leben fantastisch ist und wer bist Du, wenn das Leben Dich auffrisst?
Wer hilft Dir, die nächsten Schritte zu gehen und wer lässt Dich stillstehen?

WER BIST DU?
WER BIST DU HEUTE JETZT UND HIER?

Und in Deinem ganzen bunten Leben, wer sagt Dir, wer Du bist?
Gibt es Tage, an denen Du Dich selbst vermisst?
Wer bist Du, wenn Dein Geist in die Ferne schweift und wer bist Du, wenn ein Projekt rosig reift?
Wer bist Du an grauen Tagen?
Wie viel traust Du Dir zu wagen?
Wie viel Mut steckt in dir drin
und wo zieht es Dich in Deinem Leben hin?

WER BIST DU?
WER WILLST DU SEIN?

Achtsamkeit



DU BIST DU, UND DU DARFST GENAU SO SEIN!
Du bist richtig, das ist das Wichtigste überhaupt!
Du bist perfekt, weil Du an Dich glaubst!

Achtsamkeit

„Gute Gefühle führen (Dich) besser!“
sagt Janet Schaer, Deutschlands 1. Herzerwärmerin
und Gründerin von HERZERWÄRMER!. Mit ihrer HERZERWÄRMER!
Poesie zeigt sie Dir Wege,
den Druck aus Deinem Alltag herauszunehmen
und Leichtigkeit hereinzugeben
und so trotz hoher Belastung physisch
und mental gesund zu bleiben.

Mehr zu ihrer Arbeit und warum unsere Welt einen HERZERWÄRMER!
Club braucht, findest Du auf
https://herzerwaermerclub.com

Achtsamkeit

Übung
SO STRAHLST DU STÄRKE UND OPTIMISMUS AUS

Forscher fanden heraus, dass die Gefühlswelt
eines Menschen durch seine Körpersprache sichtbar wird.
Anders herum kannst Du aber auch Deine Gefühlswelt
durch Deine Körpersprache positiv beeinflussen.
Power Posing nennt man das.

Stell Dich vor den Spiegel und achte darauf,
dass Du stolz, selbstbewusst und stark aussiehst.
Achte auf eine aufrechte Körperhaltung,
ziehe die Schultern nach hinten,
Brust raus, hebe das Kinn leicht an, lächle leicht.
Steh aufrecht und fest auf beiden Beinen
und stemme die Hände in die Hüften.

Nimm diese Haltung nun 1 Minute ein
und schau mal, ob sich vielleicht auch Dein Gefühl positiviert.
Du kannst diese Übung so oft wiederholen und so oft machen wie Du magst.

Achtsamkeitsübung
IM HIER UND JETZT

**Gerade wenn der Alltagsstress so richtig heftig ist,
bleibt es schwer gelassen oder entspannt zu bleiben.
Diese Übung dauert gerade mal 2 Minuten.**

Schalte Dein Handy aus und mach es Dir ganz bequem.
Du kannst liegen oder sitzen - was Dir gerade im Moment bequem erscheint.
Schließe die Augen und atme 10 Mal tief ein und wieder aus.
Lass Deine Gedanken und Anspannung mit jeder Ausatmung los
und spüre bei jeder Einatmung, wie sich Dein Körper mit positiver Energie füllt.
Fühle danach in Dich hinein, wie es Dir geht.

Diese 2-Minutenübung kannst Du überall machen.
Wann immer Du sie brauchst.

Achtsamkeit

Achtsamkeit

Eine kleine Achtsamkeitsübung für Dich:

Genieße heute einmal ganz bewusst eine schöne heiße Tasse Kaffee oder Tee.

NIMM DAS AROMA
UND DEN GERUCH WAHR.
RIECHT ES ANGENEHM FÜR DICH?

SPÜRE DIE WARME TASSE
AN DEINEN HÄNDEN.

SCHAU DIR DIE FARBE AN,
GENIESSE LANGSAM,
SCHLUCK FÜR SCHLUCK.

VERSUCHE DABEI
AN NICHTS ANDERES
ZU DENKEN.

Übung

DINGE DIE SPAß MACHEN

Schreibe hier all die Dinge auf,
die Du in den nächsten Wochen gern machen möchtest:

Achtsamkeit

Body Positivity

Meditation 3

Nimm mit dieser Meditation Deinen Körper achtsam wahr und genieße den Moment, der nur für Dich ist.

Hier kannst Du die Meditation runterladen:
www.lercheundfuerst.de/superkraft

Tipps vor der Meditation:

1. Suche Dir einen ruhigen Ort und eine bequeme Position. Bequeme Kleidung ist von Vorteil, aber kein Muss.

2. Mach es Dir gemütlich! Dimme ruhig das Licht oder zünde Dir eine Duftkerze an.

3. Schalte das Handy unbedingt aus oder auf lautlos, damit Du nicht gestört wirst.

Danke –

DASS WIR DICH AUF DIESER REISE BEGLEITEN DURFTEN!

Wir hoffen unser Workbook hat Dir gefallen und vielleicht sogar den ein- oder anderen Aha! -Moment gebracht. Toll, dass Du Dich darauf eingelassen hast! Selbstakzeptanz und Selbstliebe ist ein lebenslanges Projekt - also bitte verzage nicht, falls sich Deine innere Kritikerin doch hin und wieder zu Wort meldet.

Nimm dir vor, dass Du Dir ab und zu kleine Alltagsauszeiten gönnst, in denen Du Kraft sammeln kannst und Entspannung findest. Wenn Dir unser Heft und die Meditationen gefallen haben, dann empfehle uns gern weiter, schau mal in unserem Shop vorbei oder folge uns auf Instagram oder Facebook!

Wir wünschen Dir alles Gute!

Deine Julia und Dein Matthias

♥

Wahres Glück

LIEGT IM GENUSS.

– FRANCOIS DE LA ROCHEFOUCAULD –

Folge uns auch auf Insta und FB

lercheundfuerst lercheundfuerst

Copyright:
Bildnachweis
Alle Bilder & Grafiken: Canva, Anja Jungnickel, Logo
Impressum & Urheberrecht-Hinweis
© 2022 LFL UG
Autorin: Julia Fürstenhoff
Herausgeber & Rechteinhaber: LFL UG, vertreten durch die Geschäftsführer Stefan Locher
Anschrift : Wittenberger Straße 3 in Leipzig
Erstauflage: 2022

Layout Workbook: Sandra Klein

kreativliebe
DESIGN - PAPETERIE - FOTOGRAFIE

Dieses E-Book ist im Eigenverlag veröffentlicht worden. Alle Inhalte dieses E-Books , insbesondere Texte, Fotografien und Grafiken, sind urheberrechtlich geschützt. Das Urheberrecht liegt, soweit nicht ausdrücklich anders gekennzeichnet, bei Lebensglück LuF UG. Jede Verwertung und Verbreitung ist ohne schriftliche Genehmigung des Herausgebers unzulässig. Wer gegen das Urheberrecht verstößt (z.B. Bilder oder Texte unerlaubt kopiert, auch nur auszugsweise), macht sich gem. § § 106 ff UrhG strafbar, wird zudem kostenpflichtig abgemahnt und muss Schadensersatz leisten (§ 97 UrhG). Bei Anfragen senden Sie bitte eine Email an: post@lercheundfuerst.de