

Yvonne's Tipps für... Dampf ablassen!



Übungen und Anregungen, um den inneren Druck loszulassen.

Den Druck wahrnehmen

Je mehr wir den inneren Druck wahrnehmen und loslassen, desto weniger reagieren wir unbewusst auf unsere "Stress-Emotionen". Es entsteht ein Moment der Ruhe, in dem der Geist wieder mit dem Körper verbunden ist und wir die zarte Stimme unserer Intuition wahrnehmen können, die uns unterstützt aus einer gelassenen Haltung Entscheidungen zu treffen, die uns und anderen gut tun.

Übung:

Mehrmals am Tag, setze Dich hin und spanne den ganzen Körper an. Spüre und visualisiere wie Du den Druck in Dir annimmst. Anschließend lasse wieder los und genieße den Moment des Loslassens. Atme entspannt weiter und spüre die Ruhe in Körper und Geist..

Die Kraft der Atmung

Bei extremen Druck im Körper, der durch Emotionen wie Wut oder hartnäckigen Gedanken entsteht, helfen bestimmte Atemtechniken den Druck abzubauen, um mehr Raum im Brust- oder Bauchbereich zu kreieren. Durch die Entspannung in diesen Bereichen fließt der Atem wieder leichter und freier. Ruhe kehrt in Körper und Geist wieder ein und wir können erkennen, was z.B. die Wut oder die Gedanken ausgelöst hat und sind in der Lage, das dahinterliegende Thema in Ruhe zu klären.

Übung: Der Gorilla

1. Stelle im Stehen die Beine mindestens hüftbreit auseinander, atme tief in den Bauch ein. Halte die Luft an und tippe mit den Fingerspitzen auf den Brustkorb bis Du die Luft nicht mehr anhalten kannst. Verneige Dich nach vorne, damit die Brust etwas höher ist als der Beckenraum und stoße die Luft aus dem Mund aus, während Du tief "U" Geräusche machst wie ein Gorilla, bis Du keine Luft zum Ausatmen hast.
2. Atme wieder tief ein und beginne wieder von vorne. Diesmal nutze die Handflächen zum Ausklopfen.
3. Atme wieder tief ein und beginne wieder von vorne. Diesmal klopfe mit Deinen Fäusten auf Deinen Brustkorb.

Anschließend richte Dich auf. Atme entspannt ein und aus und nehme den Raum in Deinem Brustkorb und Bauch wieder wahr. Spüre wie die Luft freier durch den Solar Plexus fließen kann.

Yvonne's Tipps für... Dampf ablassen!



Übungen und Anregungen, um den inneren Druck loszulassen.

Stress Auslöser

Werde bewusst, was Druck und Anspannung in Dir auslöst.
Schreibe alle Möglichkeiten auf, wie Du anders darauf reagieren kannst und übe sie bis Du merkst, dass Du ruhig bleibst bei dem Thema oder, dass es gar nicht mehr auftaucht.

Achte auf Deine Worte

Wie oft denkst Du oder sagst:

- Ich bin so gestresst
- das ist mir zuviel
- ich fühle mich überfordert
- ich kann nicht mehr
- ich muss
- ich mache mir Sorgen

Ergänze mit Deinem Satz...



Achte auf Deine Gedanken

Achte auf Deine Gedanken, denn sie werden Worte.

Achte auf Deine Worte, denn sie werden Handlungen.

Achte auf Deine Handlungen, denn sie werden Gewohnheiten.

Achte auf Deine Gewohnheiten, denn sie werden Dein Charakter.

Achte auf Deinen Charakter, denn er wird Dein Schicksal.

Unbekannt

Gedanken lösen Emotionen aus und die Emotionen lösen eine Reaktion im Körper aus. Wenn wir Gedanken haben, die einen Reiz auslösen, entsteht Druck im Körper. Denke diese Gedanken oder sage immer wieder die Worte, dann verfestigt sich der Druck und die Anspannung.

Ändere Deine Gedanken, erzähle Dir ermutigende Worte und sehe, wie Du mehr Energie und Lebenslust, entwickelst.

In ihrer Praxis für Klarheit und Entspannung und in Unternehmen unterstützt Yvonne Hayward seit über zwanzig Jahren Menschen dabei, ein gesundes Gleichgewicht zwischen Anspannung und Entspannung zu finden und somit mehr Lebensfreude zu gewinnen.

www.yvonnehayward.com