@WEGZURUECKZUMIR:DE

Zeit für mich

DEIN KLEINER SEELENWÄRMER GEGEN DEN ALLTAGSSTRESS

KLEINE, KRAFTVOLLE OASE FÜR DICH

Schön dass du da bist!

Schön, dass du dir eine kleine Auszeit nur für dich nimmst. Lass für einen Moment einfach alles hinter dir und genieße die Zeit und die Ruhe nur für dich!
Dieses Mini-Workbook ist mein Geschenk an dich!

Ich hoffe du hast Freude daran.
Liebe Grüße deine Bianca

Achtsamkeit im Alltag

Der ruhige Start: Stehe morgens etwas früher auf, um dir Zeit für dich selbst zu nehem, bevor der Alltag beginnt.

Die kleine Pause: Nimm dir eine Auszeit und schaue für 10 Minuten einfach aus dem Fenster

Deine Genussoase: Gönne dir deinen Lieblingstee oder einen leckeren Kaffee

Für Tierfreude: Streichle deine Katze oder deinen Hund, wenn du Haustiere hast

Naturkraft: Gehe für einen kleinen Spaziergang raus in die Natur.

Deine kleine Auszeit

Finde einen gemütlichen Sitz oder lege dich flach hin.
Schließe für einen Moment die Augen.
Lege eine Hand auf dein Herz und die andere auf deinen Bauch.

Atme tief ein und lass mit dem Ausatmen einfach los.
Spüre deinen Atem.
Das Heben und Senken deiner Brust.
Du bist jetzt hier. Ganz sicher. Ganz ruhig.

Du musst nicht mehr die Frau sein, die andere von dir erwarten.

Lass diesen Satz einfach in dir schwingen.
Du musst nicht überdenken.
Atme die Freiheit ein, die darin liegt.

Du dachtest immer, du musst stark sein.
Du darfst diese Schwere jetzt ablegen.
Lass deine Schultern sinken.
Du musst jetzt gerade garnichts tragen.
Du darfst einfach nur weich sein.
Genau so wie du jetzt bist.

Atme tief in den Bauch ein und dann wieder aus.
Spüre die Ruhe in der Mitte.

Das ist dein Weg zurück zu dir.
Ohne Druck, ohne Erwartungen.
Echt.
Mutig.
Schritt für Schritt.
Nimm dir noch drei tiefe, ruhige Atemzüge und wenn du bereit bist, öffne ganz sanft deine Augen.

Du möchtest dich ganz bequem von meiner Stimme leiten lassen? Höre dir diese Meditation jetzt Kostenlos als Audio auf meinem Blog wegzurueckzumir.de an!

Mein Versprechen an mich selbst

Was tut mir HEUTE richtig gut?
Oder wenn es nur 5 Minuten Badewanne oder eine Gesichtsmaske ist:

Du hast alles im Griff. Schritt für schritt. Du bist auf dem perfekten Weg.