

Mehr Energie...

Einmal Volltanken, bitte!

Genuss üben:

Wer mit allen Sinnen schmeckt, fühlt, riecht, stärkt seine inneren Ressourcen, weil er achtsamer durchs Leben geht. Nehmen Sie sich fünf Tage lang bewusst jeden Tag einen neuen Sinn vor - und verwöhnen Sie ihn so richtig: Tag eins: Riechen. Was für ein Aroma hat das Frühstückshörnchen, wie riecht das Papier im Büro... Tag Zwei: Fühlen: Wie schmiegt sich der Pulli an den Körper, wie fühlt es sich an, über einen Pfirsich zu streichen... Und so geht's weiter mit hören, schmecken, sehen...

Chakra-Übung:

Jedem unserer Energiepunkte sind Farben zugeteilt. Dass „Dritte Auge“, das „Ajna-Chakra“ oder Stirn-Chakra liegt zwischen Augenbrauen und der Stirnmitte. Es steht für Verbundenheit mit dem eigenen inneren Selbst. Seine Farbe ist ein sattes Dunkelblau. Schließen Sie die Augen, atmen Sie bewusst ein und aus. Konzentrieren Sie sich dabei auf das „Dritte Auge“, versuchen Sie, es sich als blaues Licht vorzustellen. Fünf Minuten darauf konzentrieren.

Meditation Üben:

Bei der Open-Heart-Meditation setzt man sich bequem hin, schließt die Augen und atmet tief und regelmäßig in den Bauch hinein. Bei jedem Ausatmen kann man ein hörbares Seufzen ausstoßen, als wäre man erleichtert. Nun konzentriert man sich auf ein Gefühl von tiefen Wohlwollen und Liebe. Am besten gelingt das, indem man an eine geliebte Person denkt und sich Situationen ins Gedächtnis ruft, in denen man gemeinsam schöne Erfahrungen gemacht hat.



Verzichten:

Entspannen kann auch bedeuten, eine alte Gewohnheit durch eine neue, gesündere zu ersetzen. Etwa statt Kaffee an einem Tag pro Woche nur Wasser oder Kräutertee trinken. Oder die Schokolade am Wochenende im Schrank einzuschließen. Das Bewusstsein, kontrolliert zu verzichten, schenkt uns laut Studien ein angenehmes Grundgefühl.

Wachklopfen:

Macht schneller fit als ein Espresso – weil es die Energiebahnen des Körpers, die Meridiane, anregt: erst die Innen-, dann die Außenseite von Armen und Beinen kräftig abklopfen.

Urlaub ist so wichtig wie der Schlaf.

