

Alltags-Entspannungs-Quickie

Hallo,
willkommen!

WIE SCHÖN, dass du dich für den Alltags-Entspannungs-Quickie entschieden hast.

Du kennst sicherlich die Tage an denen es im Außen drunter und drüber geht und man sich fragt, was ist denn heute los? Auf einen Schlag ist die innere Ruhe, die Gelassenheit weg, oder, der Tag hat nach dem Aufstehen innerlich schon ganz unruhig angefangen.

Ah, denkt es, wie wunderbar wäre jetzt eine Tasse Tee, Füße hoch, Augen zu, Zeit für mich. Im Moment lässt dein Tagesplan eine längere Entspannungs-Zeit aber gerade nicht zu?

Dann ist dieser kleine Quickie genau das RICHTIGE.

Denn er dauert nicht lange und du kannst ihn überall einbauen, sogar im Büro.

Wenn du ihn ein paar Mal gemacht hast und er Dir geläufig ist, wirst du ganz schnell feststellen, dass er dir wirklich ein Beitrag sein kann.

In der Hektik des Alltags ist es, gerade am Anfang, sehr hilfreich, wenn du dir kleine Erinner-Mich verteilst, die dich an dein Helferlein erinnern.

Du kannst dir z.B. ein Post-it an deinen PC oder Wandspiegel kleben. Auch ein Stein, ein Klingelton am Handy, oder was dir sonst noch so einfällt, sind gut geeignet, um dich daran zu erinnern, jetzt kurz raus aus dem Gewusel, Innehalten - Kraft entfalten und dann mit einer ganz anderen Ausrichtung, Ruhe und Kraft zurück in den Alltag.



Wenn du das mal eine Zeitlang praktiziert hast, wirst du den Quickie nicht mehr missen mögen, denn er hilft dir:

- **deine Alltags-Gewohnheit in stressigen Situationen zu unterbrechen.**
- **Zurückzufinden zu Dir**
- **Dich wieder zu spüren**
- **Deine Ruhe in dir anzupfen**
- **Wieder klarer zu werden**
- **Die neuen anstehenden Aufgaben gelassener zu meistern**

Dann wünsche ich dir viel Spaß beim Anhören und Ausprobieren.

Sabine Huber,
die Wegbegleiterin

PS : Und noch etwas zum Schluss: Falls es jetzt in dir denkt, was so ein einfaches kurzes Tool... mhh, ob das wohl was bewirken kann? Dann lade ich dich ein, solche Gedanken mal kurz beiseite zu schieben und es auszuprobieren. Denn der Kopf mag es gerne kompliziert. Stelle dir kurz die Frage: Hey, darf es einfach und leicht sein? Und JA es darf! Erlaube es dir und lege los!



www.sabinehuber.net

