

Das kleine 1 x 1 der LebensFreude



Für einen perfekten Start in den Tag

Irmgard Bronder
Mental- und GesundheitsPraxis KraftQuelle Selbst

Beginne jeden Tag bewusst

Ein neuer Tag wartet auf Dich. Er ist wie ein Geschenk und wie ein weißes Blatt und wartet darauf, von Dir beschriftet zu werden.

Beginne gleich nach dem Aufwachen, während du noch im Bett liegst, beide Ohren mit den Händen zu massieren. Hier befinden sich Meridianpunkte, die durch die Massage stimuliert werden.

Tagträume noch ein wenig (erlaube es Dir!), bevor du aufstehst. Stelle Dir Deinen optimalen Tagesablauf vor. Fühle auch hinein, wie ein optimaler Tag sich anfühlt.

Nach der kleinen Morgentoilette steht ein klein wenig Sport auf dem Programm

50 x Hampelmann springen – wenn Du ein
kleines Trampolin zur Verfügung hast, kannst Du
dieses wunderbar dazu nutzen ;-))



Danach sind Bauch-Beine-Po-Übungen an der Reihe, die zudem noch den Rücken stärken:

Dazu einfach auf den Rücken legen und nur die Beine nach oben ziehen – 20 x ;-))



Wenn Du spielerisch noch etwas für
Deine Taille tun möchtest, dann
schau Dir gerne dieses Video hier an:



<http://tinyurl.com/jemhdkz>

Irmgard Bronder – Mental- und GesundheitsPraxis KraftQuelle Selbst
www.diegedankenenergie.de

Beginne jeden Tag bewusst

Zünde nun achtsam ein Kerzlein und evtl. auch ein Räucherstäbchen an. Tue dies mit der mentalen Ausrichtung, Dein inneres Licht zum Leuchten zu bringen und dieses weiter zu tragen bzw. fließen zu lassen an alle Lebewesen.

Suche Dir jetzt Deinen Lieblingsplatz in Deiner Wohnung. Mache es Dir dort bequem, wobei der Rücken möglichst gerade sein sollte, damit die Energie besser und freier fließen kann. Schließe Deine Augen und atme einige Mal tief durch den Mund aus. Wenn du magst, kannst Du Dir dabei vorstellen, wie Du dich leer machst.

Scanne Deinen Körper in Gedanken und entspanne. Überall da, wo Du Anspannungen wahrnimmst: Lasse einfach für den Moment los und entspanne Dich soweit Dir das möglich ist.

Richte dann die Aufmerksamkeit auf Deinen Atem und beobachte, wie „es“ Dich atmet. Beobachte Deine Gedanken, die dabei aufkommen – ohne diese jedoch zu bewerten oder gar zu verurteilen. Nimm` dich und Deinen Körper so atmend einfach für eine Weile (10 Minuten) ganz liebevoll wahr. Sobald Du bemerkst, dass Du wieder in Gedanken „verloren“ bist, richte die Aufmerksamkeit immer wieder auf Deinen Atem.

Und um nun auch noch Deine Zellen zu erfreuen und Deine Organe bei ihrer Arbeit zu unterstützen: Genieße noch ein großes Glas Wasser in kleinen Schlückchen – wenn Du magst kannst Du auch ein paar Spritzer frischen Zitronensaft hinzufügen.

Lese und verinnerliche während dessen diese Sätze:

- Ich bin ein einzigartiger Mensch.
- Ich bin willkommen hier auf Mutter Erde.
- Ich öffne mein Herz mir selbst gegenüber

Vervollständige diese Punkte nun noch abschließend:

Ich bin dankbar für

- 1.
- 2.
- 3.

Das werde ich heute großartiges Tun

- 1.
- 2.
- 3.

Mein Tipp: Besorge Dir ein kleines Büchlein mit leeren Seiten und beantworte Dir diese Fragen täglich schriftlich.



Irmgard Bronder ist Mental- und Bewusstseinstrainerin, LebensfreudeCoach, Bloggerin und Youtuberin. Aufgrund ihrer eigenen Lebenskrisen und Erfahrungen ist sie auf ihren beruflichen Weg gekommen und hat vor nunmehr 10 Jahren die Mental- und GesundheitsPraxis KraftQuelle Selbst gegründet. In Einzel- und GruppenCoachings hilft sie Menschen dabei, ein bewussteres, erfüllteres, gesünderes und damit freudvolleres Leben zu führen.

Wo immer Du Dich befindest – da ist der Ausgangspunkt zur Veränderung!

Kommen Dir solche Gedanken, Gefühle und Situationen bekannt vor?

- Irgendwie fühlst Du dich unwohl, leer, müde
- Es gibt einige Situationen in Deinem Leben, die Du verändern möchtest
- Probleme familiärer, beruflicher oder auch gesundheitlicher Art plagen Dich
- Du möchtest gerne etwas verändern, fühlst Dich jedoch hilflos und weißt nicht weiter
- Du hast vielleicht auch schon einiges erfolglos ausprobiert
- Du hast kaum oder wenig Selbstbewusstsein und Selbstvertrauen
- Eigentlich weißt Du gar nicht so richtig, wofür Du überhaupt lebst
- Du hast keine Zeit für Dich selbst – und wenn Du Dir Zeit nimmst für Dich, dann hast Du irgendwie ein schlechtes Gefühl
- Du bist an einem Punkt in Deinem Leben angelangt, wo Du endlich mal innerlich „aufräumen“ möchtest

Du selbst bist jederzeit der Schöpfer und Erschaffer Deiner Lebenswirklichkeit .

Irmgard Bronder zeigt Dir einfühlsam, wie Du zu

- *Deinem LebensGlück*
 - *Deiner LebensFreude*
 - *Deiner LebensGesundheit*
- finden kannst.

Weitere interessante , hilfreiche Informationen und Blogartikel findest Du auf ihrer Homepage unter www.diegedankenenergie.de