

Schön, dass du dich entschieden hast, dich 21 Tage ganz bewusst um dich zu kümmern.

Wir starten auch gleich durch, ohne viel Gerede, denn die Zeit fehlt dir ja sonst wieder an der Zeit, die du ganz gezielt mit Dir und für Dich verbringen darfst.

Die kommenden Seiten sind gefüllt mit einzelnen Tagesimpulsen bzw. kleinen Aufgaben

Du musst sie nicht der Reihe nach durchführen. Aber kümmere dich jeden Tag um eine Mini - Aufgabe, die du wirklich durchziehst. Die Entscheidung liegt dann bei Dir, ob du daraus eventuell eine Routine entwickeln möchtest.

Tag 1

Lächle heute jeden Menschen an, dem du begegnest. Beginne morgens mit dir selbst und lächle dich im Spiegel an. Völlig egal, welches verballerte Monster dich im Spiegel anschaut...lächle es an.

Begrüße auch deine Familienmitglieder oder deine Kollegen morgens zuerst mit einem Lächeln. Du wirst schnell feststellen, dass selbst die grimmigsten und schlecht gelauntesten Menschen zurücklächeln.

Die Vorteile des Lächelns und des Lachens:

- ★ unser Gehirn wird umprogrammiert und nimmt mehr positives wahr ganz nach dem Motto: "Lächle und das Leben lächelt zurück."
- ★ Lächeln senkt den Blutdruck.
- ★ Lächeln produziert Endorphine, die dafür sorgen, dass Schmerzen gelindert werden.
- ★ Lächeln erhöht den Serotoninspiegel, das Glückshormon, welches für gute Laune sorgt.

Tag 2

Heute übst du dich in der Bauchatmung.

Wenn die Gedanken kreisen, weil uns Sorgen plagen oder der Alltag mal wieder stressig ist, dann fällt es uns oft schwer richtig zu atmen. Wir atmen zu flach und fühlen uns energielos. Manchmal bleibt uns regelrecht die Luft weg. Wir bekommen Kopfschmerzen, weil dem Körper nicht ausreichend Sauerstoff zugeführt wird.

Die Bauchatmung kann dich in stressigen Situationen wieder beruhigen und dich beim Entspannen unterstützen. Dein Energielevel steigt ganz automatisch.

Nimm dir heute mehrmals ein paar Minuten Zeit und atme tief durch die Nase ein, spüre wie sich dein Bauch senkt und atme lange wieder durch den geöffneten Mund aus. Beim Einatmen ziehst du neue Energie in deinen Körper, beim Ausatmen kannst du den ganzen Stress loslassen. Wichtig dabei ist eine gerade Körperhaltung. Ob du stehst, sitzt oder liegst ist dabei belanglos. Je öfter du das übst, umso schneller geht dir das in Fleisch und Blut über. Beginne am besten gleich morgens und starte mit ein paar tiefen Atemzügen entspannt in den Tag.

Tag 3

Ersetze heute eine alte Gewohnheit durch eine neue Gewohnheit.

Drei Wochen soll es mindestens dauern eine neue Gewohnheit automatisch in den Alltag zu integrieren. Drei Wochen, damit sich ein Automatismus entwickelt und man sich nicht mehr dazu zwingen muss. Doch irgendwann muss man ja damit anfangen. Und da der erste Schritt bekanntlich der schwerste ist, fangen wir heute damit an. Keine Ausreden!

Überleg dir, welche Gewohnheit dich schon lange nervt. Trinkst du zu viel Kaffee, kannst du abends nicht auf dein Glas Wein verzichten, drückst du morgens immer mindestens fünf Mal auf die Schlummertaste deines Weckers bis du aufstehst? Oder willst du schon lange mehr Wasser trinken? Dann mach dir zur Gewohnheit ab heute jeden Morgen direkt nach dem

Aufstehen ein Glas Wasser zu trinken, oder anstatt des Kaffees einen Tee. Lass morgens die erste Zigarette bewusst weg oder trinke abends anstatt des Weins eine Saftschorle.

Entscheide dich heute für eine einzige Gewohnheit und ändere sie bewusst für die nächsten 21 Tage. Mach eine richtige Challenge daraus und belohne dich danach mit einer Kleinigkeit.

Und wer weiß, vielleicht ist dir die neue Gewohnheit nach den 21 Tagen so in Fleisch und Blut übergegangen, dass du gar nicht bemerkst, dass du deine Challenge beendet hast und gar nicht mehr zur alten Gewohnheit zurück möchtest.

Tag 4

gehe heute einfach mal ein bisschen schneller als sonst.

Ich weiß, eigentlich heißt es immer Gas raus, mach alles langsamer und bewusster. Konzentriere dich auf deine Tätigkeiten usw. Das ist auch alles richtig. Heute geht es aber eher darum, dein Gehirn zu aktivieren. Um schneller zu laufen, musst du achtsam sein. Denn dein normales Lauftempo ist eine Gewohnheit und um eine Gewohnheit zu durchbrechen, müssen wir uns konzentrieren. Du schlägst also quasi 2 Fliegen mit einer Klappe. Du holst dich jedes Mal achtsam in den Moment, wenn dir beim Bewegen bewusst wird, dass du heute einen Zahn zulegen sollst und schaden werden dir die zusätzlichen Kalorien vielleicht auch nicht.

Tag 5

Lobe dich heute selbst. Jedes Mal, wenn dir heute etwas gut gelingt, dann notiere es. Du kannst dafür ein normales Blatt Papier nehmen oder du kaufst dir ein schönes Heft. Setzt dich abends vor dem Schlafen gehen hin und lies dir all die Punkte durch, die du heute im Laufe des Tages gesammelt hast. Es geht hier nicht nur um die großen Dinge, auch Kleinigkeiten, wie die Unterstützung deiner Kinder bei den Hausaufgaben oder die Tür, die du

jemanden aufgehalten hast. Durch diese Übung lenkst du den Fokus auf deine guten Eigenschaften. Oft ist uns nämlich gar nicht bewusst, was wir so den ganzen Tag leisten und auf was wir stolz sein dürfen.

Tag 6

Mache heute spontan mindestens drei Leuten ein Kompliment.

Dabei ist es völlig egal, ob du der Person an der Kasse vor dir ein Kompliment über ihre schöne Jacke machst, oder ob du deinem Partner sagst, dass er etwas ganz besonders gut gemacht hat. Werf einfach mal einen Tag nur so mit Komplimenten um dich. Allerdings sollten es verschiedene Personen sein, wir wollen es ja nicht übertreiben. Du wirst erstaunt sein, wie viel Positivität du damit an andere übertragen kannst, wie oft du ein Lächeln dafür erhältst oder wie viele Komplimente du zurück bekommst.

Tag 7

Übe dich heute in Akzeptanz.

Jeden Tag treten Situationen auf, die wir nicht ändern können.

Das Glas fällt runter, es ist passiert und du kannst es nicht ändern.

Es regnet, du kannst es nicht ändern.

Dein Partner hat schlechte Laune, du kannst es nicht ändern.

Aber was du ändern kannst, ist deine Einstellung dazu. Es liegt in deiner Entscheidung, ob du dich darüber aufregst und dir deine Laune vermiesen lässt, oder ob du diese Situationen einfach als gegeben annimmst und sie so akzeptierst, wie sie sind.

Übe dich einen ganzen Tag darin, dich nicht aufzuregen. Du kannst auch eine Challenge daraus machen. Streiche dir jeden Tag im Kalender ab, an dem du dich nicht in Situationen rein gesteigert hast, die du nicht ändern

kannst. Hast du dich geärgert, dann fange wieder bei null an. Somit kann das locker eine "Lebens-Challenge" werden. :-)

Tag 8

mach dir heute bewusst, dass Fehler manchmal notwendig sind.

Du hast die Suppe versalzen, dein Handy im Bus liegen lassen, jemandem die Vorfahrt genommen oder dein Kind zu Unrecht zurecht gewiesen?

Es gibt so viele Möglichkeiten, etwas falsch zu machen und es wird immer und immer wieder passieren. Auch in der Arbeitswelt dreht es sich oft darum, wer einen Fehler gemacht hat, wer schuld war - wer hat da etwas vergessen oder verwechselt? Das zieht oft Ärger und Kummer nach sich.

Doch Fehler sind wichtig, um Strukturen zu erlernen und Regeln zu erkennen. Es gehört einfach zu unserer Entwicklung dazu. Komisch, dass wir uns trotzdem schämen und glauben, dass Fehler einfach nicht passieren dürfen.

Besinne dich heute: All die Energie kannst du gewinnbringender nutzen. Anstatt dich zu schämen und zu ärgern, kannst du überlegen, wie du diese Fehler in Zukunft vermeiden kannst. Wenn du Menschen in Mitleidenschaft gezogen hast, dann entschuldige dich bei Ihnen.

Und dann: nimm einen tiefen Atemzug und mach Dir bewusst, dass das Leben eben manchmal so ist und wende dich den schönen Dingen des Lebens zu.

Tag 9

Verbringe heute Zeit in der Natur.

Genieße heute die Zeit draußen. Völlig egal, ob du zum Joggen raus gehst, einen Spaziergang im Wald oder eine Radtour machst. Du kannst auch die schon lange überfällige Gartenarbeit in Angriff nehmen. Wichtig ist einfach, dass du Zeit draußen verbringst. Lass dich nicht von schlechtem Wetter

aufhalten. Es gibt immer die passende Kleidung oder einen Regenschirm. Frische Luft bläst den Kopf durch und kann dir helfen deine Gedanken zu sortieren und negative Gedanken zu verbannen. Die Verbindung zur Natur erdet uns und stärkt uns in unserem Urvertrauen. Atme die frische Luft ein, beobachte genau was du siehst, lausche den verschiedenen Geräuschen. Genieße die Zeit!

Du wirst sehr schnell merken, was dir die Natur geben kann.

Tag 10

Gestalte dir ein "Glücksglas". Nimm ein großes Glas. Du kannst z.B. ein altes Einmachglas nehmen. Verziere oder beklebe es ganz nach deinen Wünschen und dann sammle glückliche Momente. Schreibe dir jeden Tag deinen schönsten Moment des Tages auf einen Zettel. Dadurch programmierst du dein Hirn nach schönen Momenten Ausschau zu halten und du ziehst ganz automatisch mehrere schöne Momente in dein Leben. Du kannst natürlich auch mehr als einen Zettel pro Tag in dein "Glücksglas" legen. Am Jahresende kannst du dir deine Zettel nochmal durchlesen und dir bewusst machen, wie schön dein Jahr war.

Tag 11

Pflege deinen Körper heute ganz besonders.

Gehe ausgiebig baden oder duschen. Mache eine Gesichtsmaske oder eine Haarkur, massiere deine Füße mit einem gut duftenden Öl oder gönn dir eine Handmassage. Überleg dir, was dir gut tun würde. Ziehe dich danach schön an, auch wenn du geplant hast den Abend auf dem Sofa zu verbringen. Es macht Spaß sich einfach nur für sich selbst zu pflegen. Du fühlst dich wohl und attraktiv. Ein guter Booster für deine Selbstliebe.

Tag 12

Probiere heute ein neues Rezept aus - etwas das du noch nie gekocht hast. Ideen gibt es haufenweise im Internet. Vielleicht magst du dich mit was exotischem verwöhnen oder du kochst etwas, was du als Kind immer so gerne gegessen hast. Dadurch, dass dieses Rezept für dich Neuland ist, muss du dich bei der Zubereitung konzentrieren, du bist also total im Jetzt und förderst somit deine Achtsamkeit.

Tag 13

Sage dir heute, was du an dir magst.

Was findest du toll an Dir, was kannst du besonders gut? Sind es deine Haare, deine Beine, deinen Humor oder deine freundliche und aufgeschlossene Art? Schreibe dir eine Liste mit all den Punkten und verinnerliche sie dir immer wieder. Stell dich vor einen Spiegel und sag laut zu dir: "Ich mag an mir...." oder schreib dir einen ganz persönlichen Liebesbrief.

Tag 14

Mache es dir heute leicht!

Für Menschen, die uns nahe stehen, sind wir immer da. Wir versuchen sie zu unterstützen und ihnen das Leben leichter zu machen. Heute machst du dir dein Leben leichter. Überlege dir, welche Routineaufgaben heute anstehen. Wie kannst du es dir einfacher machen? Kannst du Aufgaben abgeben? Können dich deine Kinder, dein Partner oder deine Freunde unterstützen? Sei außerdem nicht so perfektionistisch. Lass fünf grade sein und putze nur das Nötigste, koche ein schnelles Essen anstatt des aufwändigen Gerichts, kaufe den Kuchen anstatt ihn zu backen usw. Ab und zu darfst du dir dein Leben leichter machen.

Tag 15

Gönn Dir heute einen Tag für dich und mache ihn zu DEINEM Tag. Verwöhne dich so richtig selbst. Nimm dir ganz bewusst Zeit für dich. Lege dich in ein schönes Schaumbad, mach dir eine Gesichtsmaske, massiere deine Füße, lies ein gutes Buch, trinke ganz gemütlich einen Kaffee.....mach einfach das, was dir gut tut. Du kannst dich auch im Sport auspowern oder dich mit Freunden treffen. Völlig egal, Hauptsache es geht um dich und deine Bedürfnisse. Versuch dich durch nichts aus der Ruhe bringen zu lassen und sei dir heute die wichtigste Person. Sage ganz bewusst nein, wenn jemand jemand was von Dir fordert, was du nicht willst. Wir reißen uns ständig förmlich den Hintern auf für andere Menschen. Heute nicht, heute stehen wir an erster Stelle.

Tag 16

Starte heute energiegeladen in den Tag. Springe nicht sofort aus dem Bett, wenn dein Wecker klingelt, sondern überlege dir drei Dinge, auf die du dich heute besonders freust. Fällt dir nichts ein, dann plane etwas. Das kann ein Telefonat mit dem Lieblingsmenschen sein, ein Film, den du dir abends anschauen möchtest oder das Gericht, das du schon so lange mal ausprobieren wolltest. Höre auf dein Bauchgefühl und lass diese Glücksgefühle zu, sie helfen dir positiv in den Tag zu starten und du bist entspannter und gelassener.

Tag 17

Sieh heute das Positive an den Seiten, die du nicht an dir magst. Reflektiere dich ganz intensiv.

Was magst du an dir überhaupt nicht?

Deine Unpünktlichkeit, deine Unordnung, deinen Perfektionismus, deine Impulsivität, deine Ungeduld....? Finde heraus, welche positiven Seiten diese Eigenschaft hat. „Was ist an dieser Eigenschaft nützlich?“ Oder: „Was würde dir fehlen, wenn du diese Eigenschaft nicht hättest, oder welche negativen Folgen hätte es für dich und für andere, wenn du diese Eigenschaft nicht hättest?“

So lenkst du deinen Fokus und erkennst Liebenswertes genau dort, wo du bisher nur Abneigung verspürt hast. Dieses Umdenken kann dir echte Aha-Erlebnisse und mit jedem Mal ein bisschen mehr Selbstliebe schenken.

Tag 18

Schließe heute Frieden.

Hattest du Streit oder eine Auseinandersetzung mit einem Freund, einem Familienmitglied oder einem Arbeitskollegen - oder sogar mit deinem Partner? dann tu heute deiner Seele etwas Gutes und such das Gespräch. Falls du der Auslöser warst, dann entschuldige dich ehrlich. Vermutlich wird das Gegenüber genauso erleichtert sein. Oft beruht ein Streit nur auf ein Missverständnis. Durch das Auflösen bist du erleichtert und kannst deinen Tag positiver erleben. Streit ist nicht gut für das Seelenleben und erschwert dir dein "glücklich" sein.

Tag 19

macht heute einfach mal 30 Minuten **NICHTS**.

Lege dich hin und versuche an nichts zu denken. Einfach die Augen schließen und die Seele baumeln lassen. Kein Handy, kein Fernseher, kein Buch..... und höre auf deine Gedanken und Gefühle. Lass sie einfach kommen und gehen, wie sie wollen und bewerte sie nicht.

Tag 20

Es gibt Menschen, die alleine sind, die traurig sind. Daher: ruft sie an, ladet sie zu euch ein und sagt ihnen, dass sie besondere Menschen sind und ihr sie liebt

Tag 21

Vergebe dir selbst.

Wenn du es schaffst, dir selbst zu verzeihen, dann bringst du dein Selbstwertgefühl auf eine höhere Ebene. Sei freundlich zu dir. Bemitleide dich nicht, das ist Gift. Sondern vergib dir selbst, akzeptiere deine Fehler und verpflichte dich, es das nächste Mal besser zu machen. Du wirst definitiv Veränderungen bemerken, denn deine Energien fließen besser und dein Leben wird wertvoller.