Transferbegleitung Teil 1

Karin Probst

Tag 1

Nichts tun. Wolken anschauen.

3 x täglich 2 Minuten.

2. Tag

3 Mitmenschen mit Wertschätzung bedenken.

Nichts sagen. Nur denken.

3. Tag

Atmen.

Tief in den Bauch.

Und auf die Pause zwischen den Atemzügen achten.

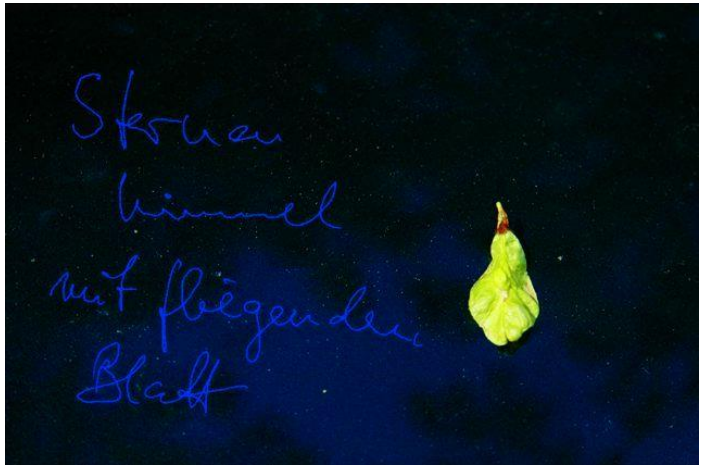
Immer zur vollen Stunde tief atmen.

Wer mag: **Ruhe-Atmen:**

Die Silbe RU beim Einatmen

Und die Silbe HE beim Ausatmen.

Und das Gehirn zur Ruhe einladen.



4. Tag

3 Dinge finden, die Ihnen auf dem Weg zur Arbeit gefallen.

- Menschen, die freundlich sind
- Architektur, Natur, Kleidung, Bewegung oder Begegnung – was auch immer…

5. Tag

Gönnen Sie sich einen Spaziergang, mindestens eine halbe Stunde im Wald.

Das senkt bereits die Cholesterinwerte, Blutdruck und fördert die Immunabwehr. Egal, bei welchem Wetter…

6. Tag

Was könnten Sie sich schenken?

Zeit? Ein schönes Buch? Ein Bad?

Mal schauen, was der Tag an Überraschendem für Sie bereit hält!

7. Tag

Ein Basen-Tag vielleicht?

Wie wäre es mit einem Reinigungstag mit Gemüse, Kräutern, frischer Luft, Sauna, Bewegung – ein kleiner Fastentag ohne Kaffee, Wein, Schokolade oder mit einer 16 Stündigen Pause vom Essen, z.B. Abends um 18 Uhr zu Abend essen – und am nächsten Tag erst um 10 Uhr wieder frühstücken….

Eine gute Zeit voll Ruhe und Gelassenheit wünsche ich Ihnen!
Und viel Spaß beim Üben.

Alles Gute für Sie

Karin Probst