Transferbegleitung 4

Etwas für das kleine Körperchen tun:

Unter http://www.trainingsevent.de/trainingsevent/uebung.php?myID=1335162836
Finden Sie entspannende Übungen als mp3, Text, Video oder Foto.
Viel Spaß beim Üben!

In die Wolken schauen:

Ich schau den weißen Wolken nach und fange an zu träumen...
Entweder einen vergleichbaren Schlager summen
Oder Lösungen träumen:
If you dream it, you can do it
(Walt Disney)

3 Dinge an sich wertschätzen
3 Dinge an anderen wertschätzen
3 Dinge an Arschengeln wertschätzen

Anti-Ärger-Tag:

1.Schnaufen, tief in den Bauch
2.Mitgefühl für sich und das Gegenüber üben
3.VW-Regel anwenden und sagen, was man will – und nicht, was man nicht will
4.Wenn das nicht hilft, Gute Wünsche im Stillen üben und friedlich weitergehen oder konsequent handeln…

Tag des Verzichts:

- „Ab 14 Uhr sind meine Lippen nur zum Küssen da“
Johannes Heesters

Nun gut, ab 18 Uhr mal Dinner Cancelling reicht auch

- Oder auf Wein, Fleisch, Zigaretten, Lästern, TV, Smartphone, Auto

verzichten

ICH HABE ZEIT:

Auf allen Wegen, die ihr Tag für Sie bereithält:
In Gedanken murmeln: "Ich habe Zeit".
Achten Sie auf die entspannende Wirkung und trennen Sie sich endgültig von dem Sprachmuster: "Ich mach noch gschwind“ sondern: „ich gebe mir die Zeit“ oder „Alles ist meine Zeit“

RUHE ATMEN:

Beim Einatmen die Silbe **RU**

Beim Ausatmen die Silbe **HE**

5 Atemzüge lang

Und dann in aller Ruhe den Gedanken beim Denken zuschauen

Eine gute Zeit wünsche ich Ihnen,
Karin Probst