

10 Tipps für innere Ruhe und Gelassenheit

Tipp 1



Schön hast du dich für die **10 Tipps für deine innere Ruhe** angemeldet. Somit willst du dir etwas **Gutes tun** und das ist ein wichtiger Schritt in eine **freudvolle Zukunft** ☐ ☐

Ich werde dir nun per Email **jeden Tag einen Tipp** für die Steigerung deiner inneren Ruhe und Gelassenheit schicken.

Wir leben in hektischen Zeiten. Wir werden ständig mit Informationen überflutet. Im **Geschäft**, in der **Familie** und in der **Freizeit** sollst du **präsent sein**. Das ist gar nicht so einfach, nicht wahr?

Wir können noch so präzise planen, oft kommt noch etwas dazwischen. Schwups war es das mit der **inneren Ruhe und Gelassenheit**.

Ja solche Situationen kennen wir alle.

Wenn dir nun der Kopf raucht vor lauter **Alltagsstress**, ist es wichtig, dir immer **wieder kleine Ruhepausen** zu schaffen.

Du denkst jetzt vielleicht "Ich habe doch **keine Zeit**, schon gar nicht für Pausen!"

Umso **wichtiger** ist es jetzt **durchzuatmen**. Sonst bist du im Hamsterrad und verhaspelst dich.

Wir erblicken das Licht der Welt mit dem ersten Atemzug und verlassen die Welt mit unserem letzten Atemzug. **Denn atmen ist essenziell für unser**

Leben.

Hier kommt mein **Tipp 1 für Dich**

Also wenn es gerade wieder besonders hektisch bei dir ist, nimm dir **5 Minuten Zeit**.

Setz dich bewusst hin und atme. **Atme** ein paar Mal **tief** in deinen Bauch hinunter.

Du wirst feststellen, dass dich dein **bewusstes atmen** augenblicklich **entspannt**.

Lass dich fallen und spüre wie sich deine Muskeln entspannen und dein ganzer **Körper ruhiger** wird.

Geniesse diese ruhigen Minuten.

Schöpfe mittels deines bewussten Atmens **neue Energie**.

Nach diesen 5 Minuten **bewusster Atempausen** wirst du **entspannter** und somit **konzentrierter** deine Aufgaben weiterführen können.

Baue dir deshalb in **deinem Alltag** immer wieder bewusste 5 Minuten **Atempausen** ein.

Nun wünsche ich dir einen weiteren **wundervollen** Tag.

Liebe Grüße

Fabienne Schneider 
Mentorin bei Grenzüberschreitung