

10 Tipps für innere Ruhe und Gelassenheit

Tipp 3



Na wie geht es dir Heute?

Konntest du **Tipp 1** und **Tipp 2** bereits anwenden?

Fangen wir doch gleich mit dem **Tipp 3** an.

Ja das **Leben** kann manchmal ganz schön **anstrengend** sein. Das Alltagsleben fordert uns alle. Kommt noch eine instabile Situation im Aussen dazu, löst dies Angst aus. Plötzlich fallen die **gewohnten Strukturen** aufgrund einer instabilen Lage weg. Denn das **Vertraute vermittelt Sicherheit**. Kommen da noch persönliche Herausforderungen dazu, **schwindet** die innere Ruhe.

Dass kann ich sehr gut nachvollziehen und dann ist dir sicherlich nicht zum Lachen zu Mute, stimmts?

Auch wenn das jetzt komisch klingen mag. Versuche dennoch immer wieder dich mal **bewusst** über etwas zu **freuen**.

Denke an eine **lustige Situation** oder einen lustigen Witz und **lache**. Denn wenn du lachst, **vergisst** du für einen Augenblick **deine Sorgen** und **entspannt**

dich und das führt zu **innerer Ruhe**.

Vielleicht steckst du momentan in einer **schwierigen Situation** und du denkst jetzt: ja wie soll ich da bloss lachen? Es gibt momentan nichts zu lachen.

Das kenne und verstehe ich gut.

Das mag eventuell zynisch klingen. Gerade in sehr **deprimierenden Situationen** tut es extrem **gut**, mal **zu lachen** und sich ein wenig von der belastenden **Situation zu lösen**. Auch wenn das nur **10 Minuten** sind. Wenn es dir schwer fehlt, schau mal ob **Lachyoga** etwas für dich ist. Ich habe das auch mal ausprobiert und war von der **Wirkung positiv** überrascht.

Mein Tipp: Stelle dir vor du bist eine Drehbuschautorin und machst aus der jetzigen Situation eine Komödie. Was würde das Publikum zum Lachen bringen? Wie sieht diese Situation von Aussen aus?

Nun wünsche ich dir einen **humorvollen Tag**

Liebe Grüsse

Fabienne Schneider 
Mentorin bei Grenzüberschreitung