# Meine 10 Tipps zu mehr Gelassenheit im Alltag

Mit Simone Janak

Ichbinich-Trainerin mit dem Mut „ich mach das jetzt“ (vor) zu leben.

Kennst du ihn auch, den Stress des Alltags?

Das ständige Hetzen und Rennen, der Spagat zwischen Job, Erledigungen, Verpflichtungen, Familie und Haushalt? Hast du dich schon mal gefragt:

Wann ist da eigentlich noch Zeit für mich? Hast du schon erlebt, wie deine Atmung schneller wird, und dein Herz auf Hochtouren arbeitet?

Du weißt, dass das irgendwie gerade nicht gesund ist, aber du weißt auch nicht, wie du es ändern kannst?

In der Theorie ist dir bekannt, dass es jetzt gut wäre, Sport zu treiben oder etwas Gesundes zu essen oder zu trinken. Und, du hast auch gehört, dass es Atemübungen gibt, die dir dabei helfen können.

**Aber wie sollst du das nur alles umsetzen?**

*Falls du mich noch nicht kennst - ich bin Simone, im besten Alter und beschäftige mich seit vielen Jahren mit dem Thema Persönlichkeitsentwicklung, gesunde Ernährung, Heißhunger und Wohlgefühl. In meiner Rolle als Ichbinich-Trainerin und Coach beim größten BodyMind Unternehmen konnte ich unzähligen Frauen (und ein paar Männern) helfen, ihre Traumfigur zu erreichen, ihr Wohlgefühl zu finden und einfach ein gesünderes ausgeglicheneres Leben zu führen - ohne Heißhunger und Frust. Mehr Informationen findest du auf:*

## *Simonejanak.de*

## *Facebook.com/simonejanakcoaching*

*Ich kenne das Thema Stress, Burnout und selbst Krankheiten aus meiner eigenen Geschichte und weiß heute, dass jeder es schaffen kann aus den eigenen Strukturen, die einem nicht guttun, auszubrechen und sich selbst „wiederzubeleben“.*

Ich habe dir hier meine persönlichen, ganz einfachen 10 Tipps zusammengestellt, die mir jeden Tag helfen, einen Arbeitsalltag voller Power nicht nur zu schaffen, sondern danach auch noch genug Energie für Familie und Freunde zu haben.

Aber Achtung! Wundermittel gibt es auch bei mir keine.

**Meine Devise heißt stetig und immer: Ich mach das jetzt! JA – Ich mach das jetzt! Und das bedeutet, dass die kleinen Gewohnheiten wichtig sind und immer mehr werden, Tag für Tag.**

95% aller Menschen beschäftigen sich NIE mit diesen Themen und du bist hier und beginnst die Tipps zu lesen. YES!

Du kannst stolz auf dich sein, denn auch wenn du nicht gleich alles sofort direkt umsetzt, das Samenkorn ist dennoch schon in der Erde! Und du weißt ja, wie das ist: "Was du säest das wirst du ernten“.

Jetzt geht’s nur noch um das Machen, stimmt’s?

## Tipp 1:

Die tägliche Morgenroutine

Dauer:  je nach Frühstück, etwa 5 bis 15 Minuten

Es beginnt mit einer Minute Atemübungen schon im Bett, um den Geist ein wenig "wach zu kriegen“:

10 x tief in den Bauch einatmen und dann lange wieder ausatmen, und dabei nur auf die Atmung achten.

Danach folgt eine kurze Sporteinheit, um den Kreislauf in Schwung zu bekommen. Es reichen 2 bis 3 Minuten, und der Tag startet positiver und mit viel Energie (z.B. 15 Kniebeugen, 25 Sekunden Planks, 30 Pokicker….

Nimm einfache Übungen, die du immer und überall täglich machen kannst.

Ein gesundes Frühstück: Wasser, ungesüßter Tee, Fette, Proteine und Gemüse/Obst also z.B. Nussmüsli, Smoothie oder auch Rührei…

## Tipp 2:

Achtsamkeit

Dauer: insgesamt am Tag  5 bis 30 Minuten

Mache täglich 4 Achtsamkeitsübungen.

Dazu brauchst du "nur" 4 Minuten am Tag, und die bedeuten:  Zeit für dich.
Schaffst du das?

Du setzt dich gerade hin, atmest tief in den Bauch ein, achtest zuerst nur auf das, was um dich herum ist (Geräusche, der Stuhl auf dem du sitzt, die Luft etc.) und versuchst dich dann eine Minute lang nur auf dich zu konzentrieren, auf dich und deinen Atem.

Wenn Gedanken kommen, ok, dann sind sie da und du lässt sie wieder los und atmest weiter und konzentrierst dich darauf.

Klingt einfach?

Das ist es auch, dennoch hat diese Übung ihre Tücken, denn gerade weil sie so einfach ist, wird sie schnell vergessen oder als "nicht so wichtig" abgetan. Sie IST aber sehr wichtig, und steht sie auch schon an zweiter Stelle meiner Tipps.

Am besten versuchst du, dir direkt zu überlegen, wann diese 4 Minuten für dich passend sein können: Entweder direkt beim Aufstehen (siehe Morgenritual), vor dem Beginn deiner Arbeit, nach dem Mittagessen, beim Nachhause kommen oder vor dem Schlafen.

Du meditierst? Na wunderbar, das ist natürlich die Weiterentwicklung der Achtsamkeitsübung, je länger und "tiefer", desto entspannter.

Mir kommt es in erster Linie darauf an, dir zu vermitteln, wie wichtig diese kleinen Momente sind auf dem Weg zum "ichbinich".

Und wer schon bereit ist für mehr, der kann mich natürlich jederzeit anschreiben.

## Tipp 3:

Dankbarkeiten

Dauer: 3 bis 15 Minuten

Was bedeutet das? Du schreibst jeden Tag vier Dinge, Menschen, Momente, Erkenntnisse, Erlebnisse auf, für die du dankbar bist.

Du kannst das als wunderbaren Start in den Tag während des Frühstücks machen oder am Abend als schönes und positives Ende eines Tages.

Dankbarkeit ist eine so genannte "höhere Emotion", und wenn wir uns jeden Tag mit Dankbarkeiten (egal ob über Kleinigkeiten oder ganz wichtige Dinge) beschäftigen, fühlen wir uns automatisch positiver. Wenn wir uns positiver fühlen, dann verhalten wir uns auch positiver und ziehen somit auch positivere Dinge in unser Leben.

Keine Sorge, wenn du spontan denkst "Was könnte ich denn da bloß schreiben?“. Du wirst sehen, es geht leichter als gedacht. Es kann das Eichhörnchen auf dem Balkon, das Lachen eines Kindes, die Güte der verstorbenen Oma oder der gelungene Konzertabend. Du wirst sehen, es ist wunderbar!

## Tipp 4:

Sport und Bewegung im Alltag

Dauer:  etwa 3 x pro Woche 30 Minuten

Sport ist anstrengend? Sport macht schlank? Sport macht Spaß? Sport macht Null Spaß? Sport macht gesund und fit? Sport ist unnötig und teuer?

Was auch immer du darüber denkst, eines ist klar:

Bewegung ist wichtig für unser Leben.

Warum denn das?

Weil unser Körper nicht dafür gemacht ist, nur zu sitzen oder zu liegen. Schwindet die Muskulatur, bekommen die Knochen Probleme.

Aber nicht nur die, sondern auch die Organe. Kurzum, ohne Bewegung werden wir krank.

War das schon immer so? Naja, in der Steinzeit hätten die Menschen wohl lange auf den Lieferservice gewartet, und der Säbelzahntiger wäre sicher schneller gewesen ;)

Bewegung bringt den Stoffwechsel in Schwung, lässt unser Herz arbeiten, pumpt Sauerstoff durch unseren Körper und stärkt unsere Muskeln und unser Gehirn.

Bewegung hilft, unser Immunsystem zu verbessern, beugt Krankheiten vor und lässt uns einen "normalgewichtigen" Körper haben, in dem wir uns wohlfühlen können.

Also hier nun deine Aufgabe:

Mache 3 x pro Woche 30 Minuten Sport. Variiere dabei zwischen Kraft (am besten kurze Workouts, die du ja auch zuhause machen kannst) und Ausdauersport (walken, laufen, Fahrrad fahren, schwimmen) an der frischen Luft.

Natürlich ist mehr immer möglich ;)

## Tipp 5:

Kalte Dusche

Die meisten kennen es, wissen es, und tun es dennoch nicht. ;)

Hand aufs Herz? Duschst du kalt? :)

DU wirst ab jetzt kalt duschen.

Keine Sorge, wenn du nicht gleich ganz komplett und eiskalt duschen möchtest, das ist kein Thema. Du kannst auch einfach anfangen, am Ende des Duschens, deine Beine (rechts beginnend) kälter abzuspülen oder einfach nur ein paar Sekunden kalt drehen.

Finde deinen Weg, wie du beginnen kannst, und dann steigerst du kontinuierlich, bis du es in ein paar Wochen schon normal findest, zumindest die letzte Minute kalt zu duschen.

Warum? Weil es deinen Stoffwechsel unglaublich anregt, es sowohl deinen Körper als auch deinen Geist durch ganz viel Sauerstoff (Atmung) auf Touren bringt und dich außerdem aus deiner Komfortzone holt. Das bedeutet, du brichst jeden Tag ein wenig deine "bequeme Gewohnheit" auf und machst etwas Unerwartetes. Das hält dein Gehirn auf Trab und wird dir beim nächsten Mal - z.B. in einer etwas schwierigeren Entscheidung auch helfen, die Komfortzone zu verlassen.

## Tipp 6:

Selbstlob

Dauer: 2 bis 10 Minuten

Genauso wunderbar wie Dankbarkeiten aufschreiben ist es, wenn du vier Dinge aufschreibst, die du gut gemacht hast.

Was bedeutet das? Jeden Tag notierst  du 4 vier Handlungen, die du heute gut gemacht hast. Also etwas, was du geschafft hast, etwas womit du zufrieden bist. Das kann eine lange hinaus geschobene Arbeit sein (Steuern, Bügeln, Staubwischen) oder eben auch so etwas wie Joggen, einem ungesunden Snack widerstanden, eine Meditation gemacht, ein wunderbares Abendessen genossen usw.

Du kannst dies gleich als am Morgen beim Frühstück für den gestrigen Tag machen oder auch am Abend als Ausklang des Tages.

Falls du noch keines hast, es gibt wunderschöne Dankbarkeitstagebücher, in die man genau solche Sachen sehr schön schreiben kann ;)

## Tipp 7:

Kurkumadrink

Dieser Tipp ist irgendwie "anders", ist aber genial, um deinen Körper in Schwung zu bekommen, das Immunsystem zu stärken und somit mehr Energie zu haben:

Trinke am Morgen auf nüchternen Magen ein Glas lauwarmes Wasser mit einem Teelöffel Kurkuma und einer Messerspitze schwarzem Pfeffer. Das Piperin im Pfeffer hilft dem Körper das Kurkumin besser aufzunehmen. Der Körper beginnt mit dem Ankurbeln des Stoffwechsels und wird von Tag zu Tag resistenter.

## Tipp 8:

Auszeiten

Nimm dir jeden Tag eine kleine Auszeit und mindestens eine große Auszeit jede Woche.

Was meine ich damit?

Geh an die frische Luft, versorge deinen Kopf und Körper mit Sauerstoff, bewege dich ein bisschen und lass deine Gedanken einfach mal treiben.

Wie geht das?

Täglich 15 Minuten an der frischen Luft, egal bei welchem Wetter: Spazieren gehen und „durchschnaufen“. Das kann der Weg zur Arbeit sein (ohne Telefonate etc.), der Weg zum Kindergarten oder zur Schule… Einfach nur eine kleine Pause vor Arbeitsbeginn oder zwischendurch. Raucher machen das übrigens sehr gut vor, aber besser du machst das ohne zu rauchen ;)

Und beispielsweise am Wochenende nimmst du dir mindestens einmal eine Stunde für dich, in der du an der frischen Luft bist, am besten bei einem Spaziergang durch den Wald oder

einfach an einem anderen schönen Ort bist. Wichtig dabei ist, dass dieser eine Moment für dich wirklich ALLEINE ist, also für dich und deine Gedanken. Natürlich kannst du das zusätzlich auch mit der Familie machen, aber einmal gehört die Stunde nur dir.

## Tipp 9:

Affirmationen

Dauer: mit ein bisschen Vorbereitung, jeden Tag 1 Minute.

Verwende in deinem Alltag mindestens zweimal am Tag Affirmationen.

Dieser Tipp ist unglaublich wirksam, auch wenn er dir anfangs etwas merkwürdig vorkommen mag.

Jetzt denkst du vielleicht, was für „Affen“ will sie jetzt von mir?

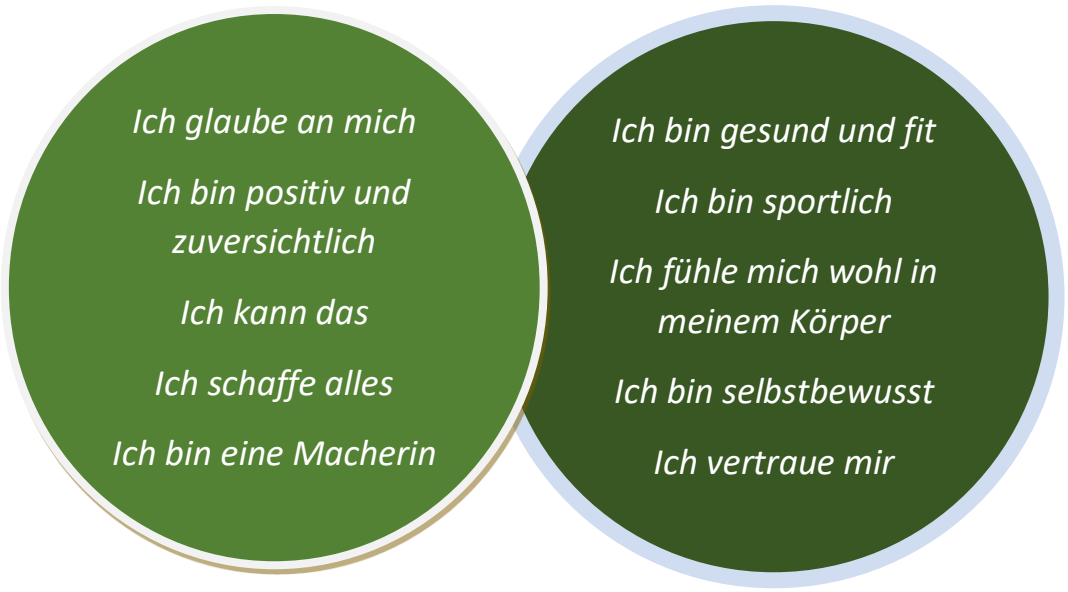
Keine Sorge es ist ganz einfach: Affirmationen sind positive Aussagen, also kurze Sätze in der Gegenwart geschrieben, die eine Überzeugung beinhalten.

Mit diesen positiven Sätzen beeinflussen wir unsere Einstellung und schaffen es, Schritt für Schritt, und Tag für Tag immer positiver zu sein und uns zu vertrauen.

Schau in dich hinein und überlege, was sind typische Sätze, die dich immer wieder abhalten davon, etwas zu tun, was dir gut tut? Beispielsweise ich kann das nicht, das habe ich nie gemacht, ich schaff das eh nicht, ich bin zu doof, dick, klein, groß, ich bin das nicht wert, was werden die anderen denken, etc. etc.

Danach überlegst du, was du stattdessen gerne denken würdest von dir und schreibst dir wenigstens 5 Sätze davon auf.

Beispiele dafür sind:



Und jeden Morgen und jeden Abend sagst du dir diese Sätze laut vor! Ab jetzt - jeden Tag. Magst du das versuchen?

## Tipp 10:

Einfach mal machen

Klingt so einfach, aber ist es das auch?

Auf der einen Seite, JA, auf der anderen Seite weiß ich natürlich, wie schwer es manchmal ist, ins Handeln zu kommen. Nur, ohne handeln keine Ergebnisse.

Stellt euch vor, ein Schreiner hätte die wunderbare Idee, eine tolle Kommode zu schreinern. Er hat alles da, alle Materialien und Werkzeuge. Er hat sogar schon einen Kunden dafür. Was passiert aber, wenn er das erste Stück Holz nicht in die Hand nimmt?

Richtig - nichts!

Und deswegen ist es soooo wichtig, dass auch du ins Handeln kommst, und ich weiß, dass du genau das machen wirst.

Schau dir alle Tipps nochmal an und beginne sie nach und nach jeden Tag umzusetzen und du wirst sehen, dass das einen riesigen Unterschied macht.

**Wie können wir unser Verhalten langfristig ändern? In dem wir unsere Gewohnheiten ändern:**

## Unseren Gedanken folgt die Tat, den Taten folgt die Gewohnheit und daraus formt sich unsere Einstellung und unser Umgang mit allen schwierigen Situationen.

**Viel Erfolg – ich bin sicher „du machst das jetzt“ mit Erfolg.**

Ich freu mich auf dich!
Deine ichbinich-Trainerin Simone Janak

PS: Bei Fragen wende dich direkt an mich im FB Messenger oder per Mail: info@simonejanak.de.

PPS: Wenn du jetzt sicher weißt, **dass ich dir nicht nur bei diesem Thema helfen kann, sondern auch in anderen Bereichen, dir zu mehr Leichtigkeit, Zufriedenheit und Wohlgefühl verhelfen kann**, dann bewirb dich doch einfach direkt für ein kostenloses Beratungsgespräch unter:
www.Simonejanak.de/kostenloses-beratungsgespraech

Und sei dir sicher, dass du in meiner Gruppe „vom Mädchen für alles zur Powerfrau“ bist!

https://www.facebook.com/groups/powerfraumitausstrahlung/