Tschüss, Stress!

Wenn du langfristig deinen Stress reduzieren möchtest, beachte folgende Tipps:

1 Nutze die 1% Methode.

Kleine Veränderungen haben eine große Wirkung. Wie kannst du 1% in deinem Stressmanagement besser werden? Was ist von dem, was du im Kurs gelernt hast, für dich machbar? Du musst nicht alles anwenden, um nachhaltig deinen Stress in Griff zu bekommen. Wichtig ist die Regelmäßigkeit (Gewohnheiten).

- *Häufiger durchatmen?*
- *Ja zu dir selbst zu sagen, was manchmal NEIN zu anderen bedeutet?*
- *Lösungen zu finden, anstatt in der Opferrolle zu verbleiben?*
- *Nicht nach deinen hinderlichen Überzeugungen handeln, sondern zumindest einmal am Tag dich an deinen positiven Glaubenssatz erinnern?*

2 Steigere deine Selbstwirksamkeit.

Wie schaffst du das? Indem du das, was du dir versprichst, einhältst. Und dafür solltest du dir etwas Kleines vornehmen.

Mit kleinen Schritten kommst du weiter.
Du solltest nicht deine ganze Ernährung umstellen oder Diät machen, sondern z.B. eine Handvoll Nüsse am Tag essen. Nur diese Veränderung für den Anfang. Am besten so klein, dass du es direkt ausführen kannst. Oder Fenster aufmachen und durchatmen. Du wirst sehen, regelmäßige kleine Veränderungen und Taten der Selbstfürsorge sind nicht schwer zu implementieren, zeigen aber einen positiven Effekt auf dein Wohlbefinden.

Es ist sehr wichtig, dass du dieses Versprechen an dich selbst auch ausführst.
Dein Unterbewusstsein weißt dann – „Ich kann mich auf mich selbst verlassen“. Und dann rollt es viel einfacher, dann wird dich schon dein Unterbewusstsein in Sicht auf Stressmanagement und Selbstfürsorge unterstützen.

_____

_____

_____

Übrigens, Selbstfürsorge ist das, was wir alle täglich brauchen. Ich habe für dich ein 30-Tage Challenge vorbereitet. Drucke es aus, lege an einen sichtbaren Platz und setze ein Häkchen, wenn du etwas geschafft hast. ✔
Selbstfürsorge brauchen wir in mindestens drei Bereichen: körperlichen, emotionalen und mentalen.

30 Tage Selbstfürsorge

1. Konzentriere dich 5 Minuten lang auf deinen Atem
2. Mache heute etwas, das du als Kind geliebt hast
3. Mache dir einen leckeren gesunden Smoothie
4. Schreibe alle deine Erfolge der letzten Woche auf
5. Höre deine Lieblingsmusik und tanze
6. Nimm dir Zeit, in Ruhe deinen Lieblingstee oder Kaffee zu trinken
7. Schreibe 10 Dinge auf, für die du dankbar bist
8. Kuschele dich mit deinen Liebsten, deinem Haustier, oder einer Kuscheldecke
9. Gehe heute früher ins Bett
10. Notiere 10 Dinge, die du an dir magst
11. Koche oder bestelle dein Lieblingsessen
12. Gehe in der Natur spazieren
13. Sage heute mal JA zu dir selbst und NEIN zu anderen
14. Tue heute Dinge worauf du wirklich Lust hast
15. Mache dir heute einen gesunden Frühstück
16. Notiere 5 Dinge, die heute schön waren.
17. Frage dich, was du heute wirklich brauchst? Was wünschst du dir?
18. Beziehe dein Bett neu
19. Rufe heute einen Menschen an, den du lange nicht gesehen hast
20. Schaue dir einen schönen Film an
21. Gönne dir eine professionelle Massage oder massiere dich selbst
22. Erinnere dich an deine Ziele oder schreiben neue auf
23. Trenne dich von 5 Gegenständen, die du nicht brauchst
24. Lächle heute mindestens 5 Menschen an, incl. Dich selbst
25. Mache heute einen Social Media freien Tag
26. Schließe deine Augen und komme in Kontakt mit deinen Gefühlen
27. Nimm eine Kontrastdusche
28. Gehe deinem Hobby nach
29. Mache etwas Kreatives, was dir Spaß macht
30. Schreib dir deine eigene Liste mit Dingen, die dir gut tun

SALUD ANN

So ist es auch bei Stressmanagement - verliere dein Ziel nicht aus den Augen, setze die Methoden und Tipps in kleinen Schritten um und somit kommst du mit der Zeit viel weiter und kannst auch im JETZT gelassen sein!

Ich wünsche dir sehr viel Spaß und Freude auf dem Weg!

Anna