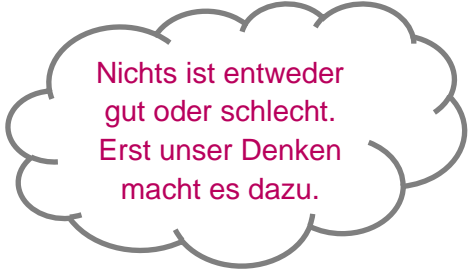


Glückliche Tage
machen ein
glückliches Leben.

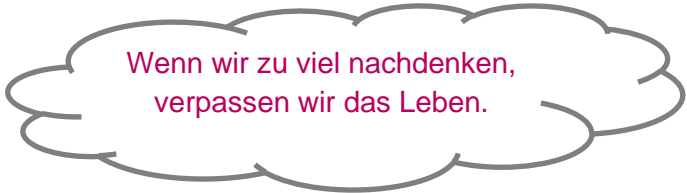
MIND DETOX



Nichts ist entweder
gut oder schlecht.
Erst unser Denken
macht es dazu.

Lieber mehr Leben als denken!

Jeden Tag haben wir rund 60 000 Gedanken. Viele Gedanken davon kosten uns sehr viel Zeit und Lebensenergie. Wir haben jedoch jeden Tag, jede Minute die Chance, Neues Verhalten auszuprobieren. Ein Stopp den Energieräubergedanken, versuchen wir los zu lassen, was uns belastet. Gönnen wir dem Kopf eine Pause, das wirkt wie eine Frischzellenkur für Körper und Geist. Ziel ist mehr Lebensfreude, Gelassenheit, Akzeptanz und Neugier. Es geht nicht um ewige Jugend, sondern darum, aus jedem Tag das Beste zu machen. Unser Bewusstsein ist zeitlos. Durch Momente der Innenschau erweitern wir es und überwinden mentale Grenzen und auch Zeit.

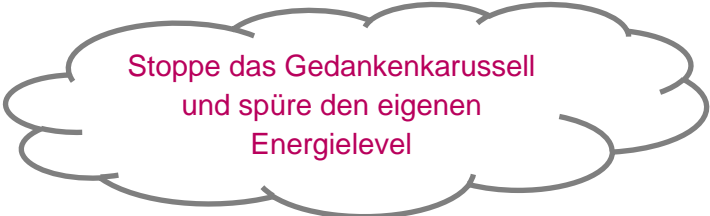


Wenn wir zu viel nachdenken,
verpassen wir das Leben.

7 GOOD-AGING für Körper und Seele

Meditation – unser Bewusstsein altert nie. Alle Gedanken die kommen ohne Widerstand und Kampf annehmen und diese danach weiterziehen lassen. So kommt das Gehirn zur Ruhe und der Körper zur Regeneration.

1. Entspannung und kleine Auszeiten nehmen. Stress belastet den Körper und fördert den Alterungsprozess. Das bewusste frei halten von kleinen Zeitfenster mit Aktivitäten die guttun. Sport, Spaziergang im Wald, malen, musizieren...
2. Soziale Kontakte – ein gutes Gespräch mit vertrauten Menschen, gemeinsames lachen, Sorgen teilen beansprucht alle Hirnregionen. Die Digitale Welt mit Chats, Instagram und Co kann das nicht ersetzen.
3. Die Verbundenheit von Körper und Geist – die Energie folgt der Aufmerksamkeit und wer mehr auf seinen Körper hört unterstützt ihn bei seinen Selbstheilungskräften und bewahrt ihn davor, dass ungesunde Überzeugungen sich physisch manifestieren können. Unser Körper ist ein wunderbarer Sensor – wir müssen nur hinhören.
4. Der gesunde Schlaf – ein guter Tag-Nacht-Rhythmus ist eine wichtige Voraussetzung für ein langes und gesundes Leben. Tagsüber aktiv sein mit Abwechslung von sitzen, stehen und gehen. Frische Luft, Sonne und Bewegung unterstützen den erholsamen Schlaf.
5. Offen für Neues – erhalten wir uns unsere Neugier. Offen und positiv gegenüber von Neuem das hält jung, führt vielleicht zu einem neuen Hobby und einem anderen Lebensweg. Ohne Wertung vieles ausprobieren, behaltet einen frischen und jugendlichen Blick.
6. Neue Herausforderungen- unvoreingenommen und mutig annehmen. Der eigene innere Frieden unterstütz bei Lebensdruck und schwierigen Situationen und kann überall hin mitgenommen werden. Diese Haltung unterstütz das unkalkulierbare Leben.



Stoppe das Gedankenkarussell
und spüre den eigenen
Energielevel