Soul Bloom

Nährende Ich-Momente

Dir Zeit für Dich selbst zu nehmen, hat nichts mit Egoismus zu tun. Im Gegenteil: Wenn wir ausgeruht und in unserer Mitte sind, dann...

- sind wir ausgeglichen, liebevoller und dadurch geduldiger im Umgang mit Mitmenschen
- ist es ein Leichtes, effizient zu sein - Dinge gehen uns leichter von der Hand
- sind wir kraftvoller und gesünder. Nährende Ich-Momente bauen Stress ab und tragen tatkräftig zu Deiner Gesundheit bei
- ist unser Leben erfüllter und wir sind zufriedener

Nährende Ich-Zeit ist viel mehr als nur eine Pause. Es ist Zeit, die Du bewusst geniesst und in der Du auf allen Ebenen auftankst.

So kostbar, wenn Du verschiedene Möglichkeiten kennst, mit denen Du Dich erholen, Deinen **Zustand verändern** und Deine Batterien auch in kurzer Zeit aufladen kannst. Gönn Dir über den Tag verteilt immer wieder **nährende Ich-Momente und geniesse sie vorbehaltslos**.

Viel Spass beim Entdecken und Geniessen

©Monika Landolt Klahr urheberrechtlich geschützt www.monikalandolt.com

Liste

Stelle Dir eine Liste nährender «Ich-Momente» zusammen. So hast Du eine breite Palette an verschieden Möglichkeiten zur Hand, auf die Du jederzeit zurückgreifen kannst. Achte darauf, dass Du auch Dinge darunter hast, die **kaum Zeit** brauchen oder die Du **jederzeit** in Deinen Alltag einbinden kannst (z.B. atmen, singen, tanzen).

Einige Beispiele:

- zu toller Musik ausgelassen tanzen
- genussvoll Sonnenlicht tanken und eine Tasse Tee trinken
- bewusst in den Bauch atmen (z.B. 5 Sekunden ein- und 5 Sekunden ausatmen)
- aus voller Kehle singen
- eine Umarmung, Kuschelzeit mit der Katze
- Kopf, Brustkorb, ganzen Körper abklopfen oder abstreifen
- den ganzen Körper 5 Minuten zu Musik kräftig durchschütteln
- ein Gespräch mit einer lieben Freundin
- Meditieren
- gute Musik hören, die mit der gewünschten Energie harmoniert (also anregende Musik, wenn Du mehr Energie haben möchtest)
- Dich Hinlegen, Power Nap
- ein wohlriechendes Bad mit Musik und Kerzenlicht
- Bewegung draussen in der Natur
- Malen, Stricken, kreativ sein...
- Yoga, Fitness, Taiji...
- eine Lektion aus Deiner Weiterbildung
- Massage
- ....

©Monika Landolt Klahr urheberrechtlich geschützt www.monikalandolt.com

Erinnerung:

Häng Dir an prominenter Stelle eine **Notiz oder ein Bild** auf, um Dich immer wieder daran zu erinnern, Dir nährende Ich-Momente zu erlauben. Wenn Du magst, schreib Deine verschiedenen Auftank-Methoden auf farbige Zettel und pflücke spontan etwas, wenn Deine Energie grad einen Boost brauchen könnte.

Energy Switch

Du kannst das **Zusammenspiel von «Körper, Geist und Seele»** bewusst nutzen, um Deine Befindlichkeit und Energie innert Kürze positiv zu verändern.

💫 Deine Körperhaltung, Deine Mimik widerspiegeln, wie es Dir geht

💫 Gleichzeitig *beeinflussen* sie Deine Gefühle und deine Energie

Darum funktioniert es, wenn Du Dich überwindest und für Dich bewusst kurz **«so tust, als ob»** und z.B. lächelst, singst, tanzt, Dich körperlich bewusst kraftvoll aufrichtest etc. Dein ganzes System reagiert automatisch auf diese Impulse und Du kannst Deinen Zustand so «switchen».

Bewegung und Musik sind für mich die Mittel, mit denen ich meine Energie immer innert Kürze vollkommen verändern kann. Der Trick ist, «all in» zu gehen und Dich wirklich zu **100% darauf einzulassen**.

Achtung: es geht hier nicht darum, eine dauerhafte Maske anzulegen und Deine wahre Befindlichkeit oder eine tiefe Erschöpfung zu verdrängen. So etwas raubt Energie und kostet Dich langfristig enorm viel Kraft.

Ein echter Energy Switch **macht Dich lebendig** und gibt Dir neue Energie. Du kannst dies auch super für etwas nutzen, auf das Du keinen Bock hast, was aber getan werden muss. Putzen macht tanzend viel mehr Spass.

©Monika Landolt Klahr urheberrechtlich geschützt www.monikalandolt.com

Kinder

Du hast Kinder, die Du von Herzen liebst? Und trotz aller Liebe bringen sie Dich manchmal auch an Deine Grenzen? Fühl Dich grad liebevoll umarmt.

Wir alle geben unser Bestes und bemühen uns, gute Eltern zu sein (was auch immer das für Dich konkret bedeutet). Aber Hand aufs Herz: es gelingt uns nicht immer so, wie wir es gerne möchten.

Unsere Kinder triggern nämlich mit ihrem Verhalten oftmals ungeheilte Verletzungen aus der eigenen Kindheit. Das kann uns vollständig aus unserer Kraft und Mitte herauskatapultieren. Wir reagieren dann nicht mehr auf die aktuelle Situation, sondern auf das Echo unserer Verletzungen.

Ausgeruht sind wir präsenter im Hier und Jetzt und wir bleiben viel ruhiger und gelassener. Gehe darum auch liebevoll mit Dir selber um und gönne Dir nährende Ich-Momente. Du schenkst damit Deinen Kindern ein ausgeglichenes, präsentes Gegenüber.

Pausenmomente

Du hast eine quirlige Familie und Du denkst, Zeit nur für Dich liegt nicht drin? Schreibe /zeichne einen Zettel **«Mama (Papa) macht mal Pause»** und erkläre Deinen Kindern die Bedeutung dieses Blattes:

- 💫 dass Du, wenn der Zettel hängt, für eine gewisse Zeit Deine Ruhe brauchst. Pass die Zeit so an, dass Du genug Zeit für Dich hast, es aber auch für Deine Kinder zumutbar ist.
- 💫 dass Du nur in Notfällen gestört werden möchtest (definiere diese Notfälle 😉)
- 💫 dass Du danach wieder voll und ganz für sie da sein wirst

Auch schon kleinere Kinder können gut damit umgehen, wenn Du es ihnen erklärst. Wenn Du nicht gestört werden möchtest, hängst Du den Zettel einfach an Deine Tür. Wichtig: Gönn Dir diese Pause und lass alles los. Lausche nicht, um zu wissen, was draussen läuft, sondern setze für dich die klare Intention, dass alle friedlich in ihr Spiel eintauchen. Falls doch ein Kind vorbei kommt (am Anfang tun sie das manchmal), katapultiere sie liebevoll doch bestimmt wieder aus dem Zimmer. Und sei nach der angekündigten Zeitspanne wie versprochen wieder ganz für sie da.

Entdecke Deine liebevolle und verspielte Seite und
lass Dich von Deiner Lebensfreude anstecken.

🦋🦋🦋 *Geniesse Deine persönliche «Quality Time»* 🦋🦋🦋

©Monika Landolt Klahr urheberrechtlich geschützt www.monikalandolt.com