„Ich bleibe ruhig, egal, was im Außen passiert!“

5 TOOLS

- Einfach
- Schnell wirksam
- Sehr hilfreich
- Jederzeit anwendbar
- Überall durchführbar

www.kirstenkamm.de

„Ich bleibe ruhig, egal, was im Außen passiert!“

Wünschst du dir das? ABER . . .

. . . Immer wieder bringt dich ETWAS aus der Ruhe!

. . . Immer wieder bringt dich JEMAND aus der Ruhe!

„Ich bleibe ruhig, egal, was im Außen passiert!“

Du fühlst dich angespannt, verwirrt
und ungehalten?!

Du reagierst gereizt, bist unkonzentriert
und genervt?!

„Ich bleibe ruhig, egal, was im Außen passiert!“

Du hast schon einiges ausprobiert,
ABER nichts hat nachhaltig funktioniert.

Hier bekommst du
5 „Erste Hilfe-Tools“

Lasse tiefe Wurzeln in den Boden wachsen!

Lass` tiefe Wurzeln in den Boden wachsen!

Stell dir vor, dass aus deinen Füßen Wurzeln in den Boden wachsen.

Dicke Wurzeln.

Ganz tief.

Weit verzweigt.

Sie geben dir Halt.

Ziehe jeden Morgen deinen persönlichen Schutzanzug an!

Ziehe jeden Morgen deinen persönlichen Schutzanzug an!

Da es dein persönlicher Anzug ist, bestimmst du natürlich die Farbe und das Material (das kann von Tag zu Tag wechseln).

Dein Anzug ist wirklich ein Ganzkörperanzug!

Wenn du ihn anziehst, dann streife mit deinen Händen über deinen Körper, so als würdest du dir eine zweite Haut überziehen.

Du steigst nacheinander hinein, zuerst mit dem einen Fuß, dann mit dem anderen Fuß. Du ziehst ihn nacheinander an den Waden und Oberschenkeln entlang hoch. Danach streifst du ihn über dein Becken am Rumpf entlang. Als nächstes schlüpfst du zuerst mit dem einen, dann mit dem anderen Arm hinein und ziehst ihn über deine Schultern. Zum Schluss schließt du den Reißverschluss vorne bis oben zu. Und wenn er eine Kapuze hat, dann setzt du dir diese auch noch auf!

Und dann gehst du los, in deinen Tag!

Lass Dich heute einfach mal selbst in Ruhe!

Lass Dich heute einfach mal selbst in Ruhe!

Kennst du das?

Dein innerer Kritiker ist nie zufrieden?
Dein Zweifler möchte immer mitreden?
Es könnte immer noch besser, schneller, perfekter sein?
Es ist nie genug!

Lass` dich heute einfach mal selbst in Ruhe!!!

Kritisiere dich nicht!
Nörgle nicht an dir rum!
Fordere nicht noch mehr von dir!

Farbdusche

Farbdusche

Stelle dir vor, dass du entweder stehst oder auch liegst. So wie es sich für dich richtig anfühlt. Atme ruhig ein und aus. Schließe deine Augen und genieße.

Über dir befindet sich ein großer breiter Duschkopf. Aus diesem fallen viele angenehm temperierte Tropfen weich auf dich hinunter.

Zum Schluss fallen silberne und goldene Tropfen und legen sich von außen über deinen Körper, wie eine zweite Haut.

Atme noch ein paar Mal ruhig ein und aus, genieße das Gefühl, was du jetzt empfindest, nimm es mit, wenn du jetzt langsam wieder deine Augen öffnest.

Überlege Dir, wo Du deinen alltäglichen Ruheort einrichten kannst.

Überlege Dir, wo Du deinen alltäglichen Ruheort einrichten kannst.

Dieses ist ein wichtiger Schritt.

Ein Ort an dem du zur Ruhe kommen kannst, sobald du dort angekommen bist.

Wo du für dich in dir sein kannst.

Es muss kein ganzes Zimmer sein.

Es kann auch einfach nur ein bestimmter Platz sein, den du für dich gestaltest und als dein Ruheort definierst.

www.kirstenkamm.de

Übung: **„In die Mitte kommen“**

1. Fußsohlen mit der Hand „klatschen“
2. Waden einzeln von unten nach oben fest 7x mit der Hand ausstreichen
3. Waden 7x mit der Hand „klatschen“
4. Rücken im Nierenbereich 7x mit Fäusten von unten nach oben ausstreichen
5. mit den Händen am Hinterkopf in die Haare greifen und daran ziehen
6. mit den Händen am seitlichen Kopf in die Haare greifen und daran ziehen
7. mit den Händen am Scheitel hinten in die Haare greifen und nach oben ziehen
8. mit den Händen am Scheitel vorne in die Haare greifen und nach oben ziehen
9. Armen weit ausbreiten und mit Kraft (Ballon zusammendrücken) die Hände zusammen zum Brustbein führen, dabei einatmen
10. Mit der Ausatmung die Hände nach unten zur Mitte (4 Finger unter dem Nabel) führen

Du willst mehr?

1. Buche einen „**Ruhe-Monat**“ für dich:
Du bekommst einen Monat täglich einen Impuls,
der dich mehr und mehr zur Ruhe bringt!
www.kirstenkamm.de/angebote

2. Wenn Du entdeckt hast, dass es hinter Deiner Unruhe andere Themen gibt, die Du dir anschauen willst, dann buche hier dein 15minütiges kostenloses Klarheitsgepräch!
www.kirstenkamm.de/termin