



Entspannt durch den Tag

3 Meditationen

Entspannungsübungen
für busy Mamas &
Mompreneure

www.MamaNatürlich.com



Herzlich Willkommen Mama Natürlich!

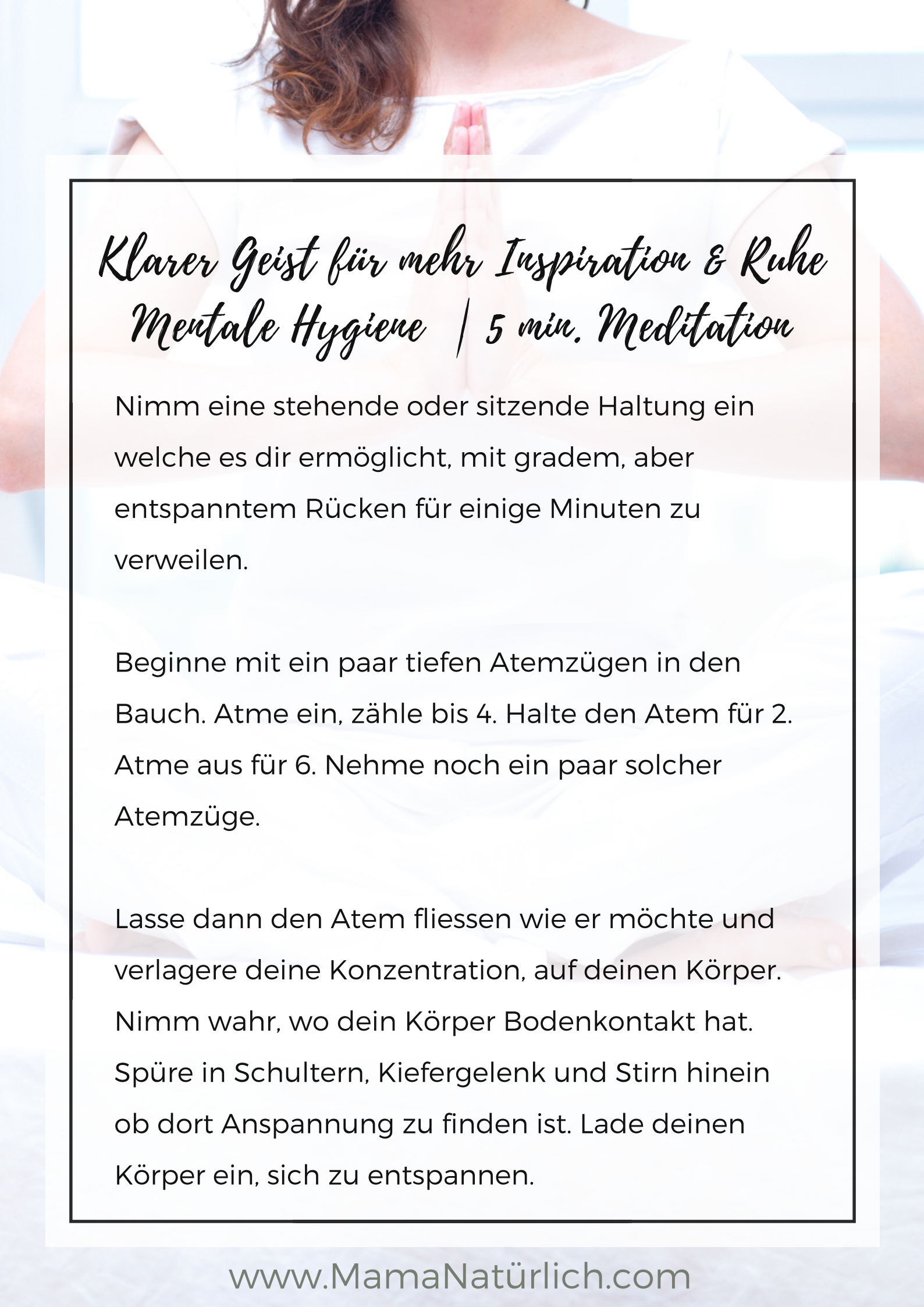
Ich freue mich, dass Du mehr Achtsamkeit und Entspannung in deinen Mama Alltag bringen möchtest. Grade für uns Mütter ist es wichtig, sich Zeit für sich zu nehmen und dem Geist zu erlauben, eine Pause zu machen.

Nimm dir 5-10 Minuten für die Meditationsübungen Zeit. Baue diese idealerweise zweimal am Tag ein. Vielleicht bei deinem Miracle Morning und wenn möglich am Abend, vor dem zu Bett gehen.

Tue alles was möglich ist, um während dieser Zeit (eventuell mal) ungestört zu sein, damit Du dich ganz darauf einlassen kannst und genieße es!

Deine Melanie

PS: Auf der letzten Seite gibt es mehr Ressourcen!

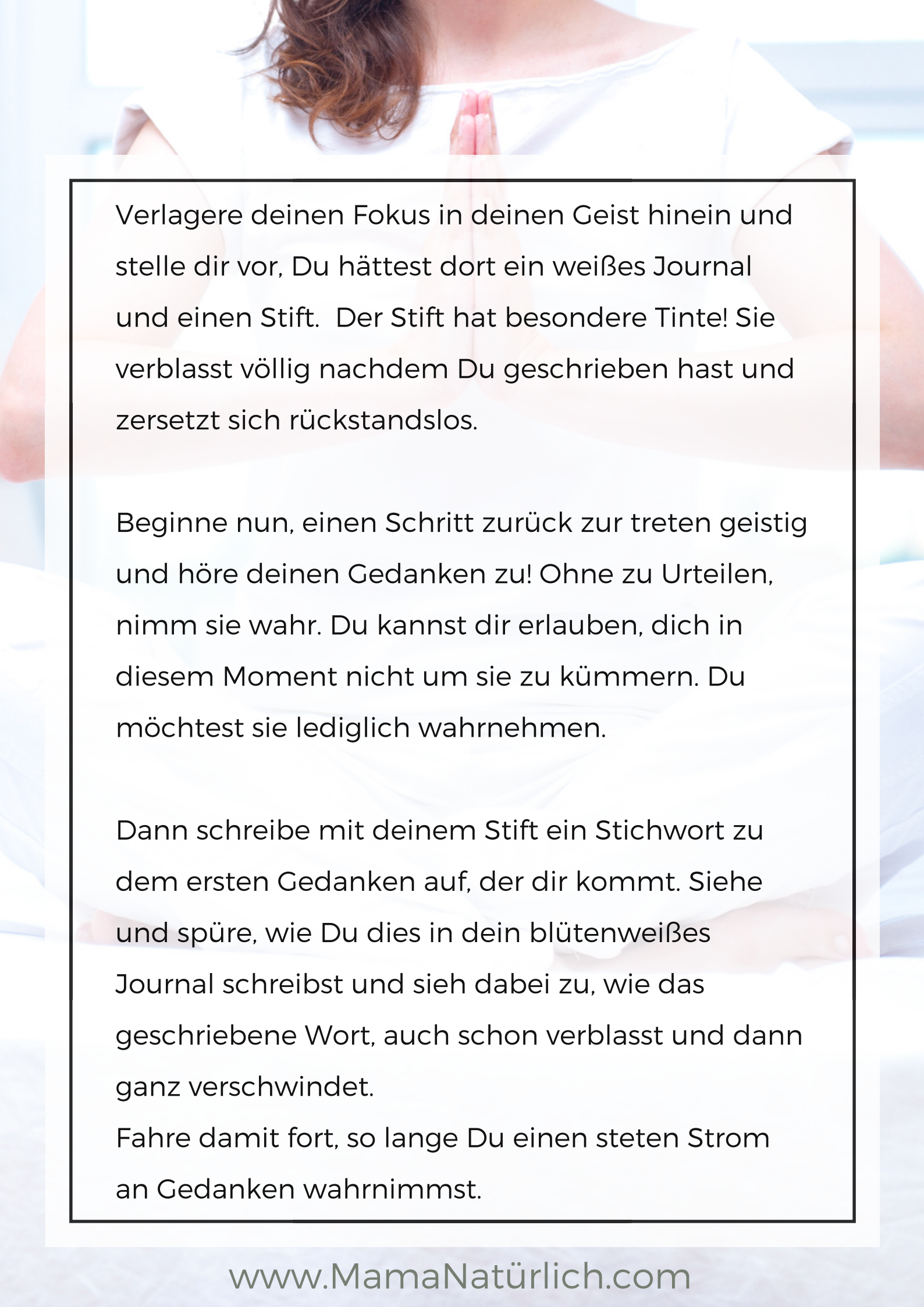


Klarer Geist für mehr Inspiration & Ruhe *Mentale Hygiene | 5 min. Meditation*

Nimm eine stehende oder sitzende Haltung ein welche es dir ermöglicht, mit gradem, aber entspanntem Rücken für einige Minuten zu verweilen.

Beginne mit ein paar tiefen Atemzügen in den Bauch. Atme ein, zähle bis 4. Halte den Atem für 2. Atme aus für 6. Nimm noch ein paar solcher Atemzüge.

Lasse dann den Atem fließen wie er möchte und verlagere deine Konzentration, auf deinen Körper. Nimm wahr, wo dein Körper Bodenkontakt hat. Spüre in Schultern, Kiefergelenk und Stirn hinein ob dort Anspannung zu finden ist. Lade deinen Körper ein, sich zu entspannen.

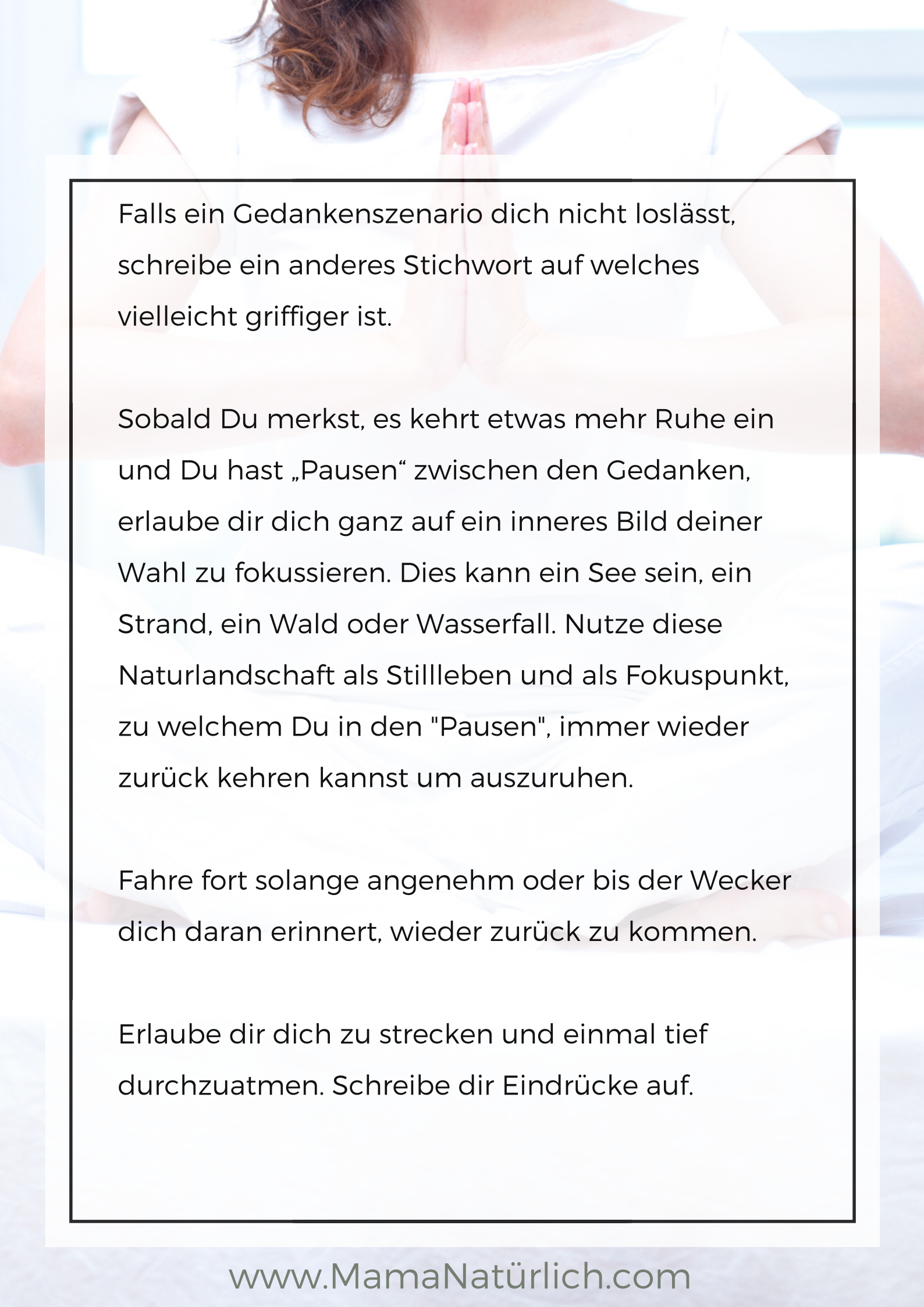


Verlagere deinen Fokus in deinen Geist hinein und stelle dir vor, Du hättest dort ein weißes Journal und einen Stift. Der Stift hat besondere Tinte! Sie verblasst völlig nachdem Du geschrieben hast und zersetzt sich rückstandslos.

Beginne nun, einen Schritt zurück zu treten geistig und höre deinen Gedanken zu! Ohne zu Urteilen, nimm sie wahr. Du kannst dir erlauben, dich in diesem Moment nicht um sie zu kümmern. Du möchtest sie lediglich wahrnehmen.

Dann schreibe mit deinem Stift ein Stichwort zu dem ersten Gedanken auf, der dir kommt. Siehe und spüre, wie Du dies in dein blütenweißes Journal schreibst und sieh dabei zu, wie das geschriebene Wort, auch schon verblasst und dann ganz verschwindet.

Fahre damit fort, so lange Du einen steten Strom an Gedanken wahrnimmst.



Falls ein Gedankenszenario dich nicht loslässt,
schreibe ein anderes Stichwort auf welches
vielleicht griffiger ist.

Sobald Du merkst, es kehrt etwas mehr Ruhe ein
und Du hast „Pausen“ zwischen den Gedanken,
erlaube dir dich ganz auf ein inneres Bild deiner
Wahl zu fokussieren. Dies kann ein See sein, ein
Strand, ein Wald oder Wasserfall. Nutze diese
Naturlandschaft als Stillleben und als Fokuspunkt,
zu welchem Du in den "Pausen", immer wieder
zurück kehren kannst um auszuruhen.

Fahre fort solange angenehm oder bis der Wecker
dich daran erinnert, wieder zurück zu kommen.

Erlaube dir dich zu strecken und einmal tief
durchzuatmen. Schreibe dir Eindrücke auf.



Vision und Prioritäten finden am Morgen Miracle Morning | 5 min. Meditation

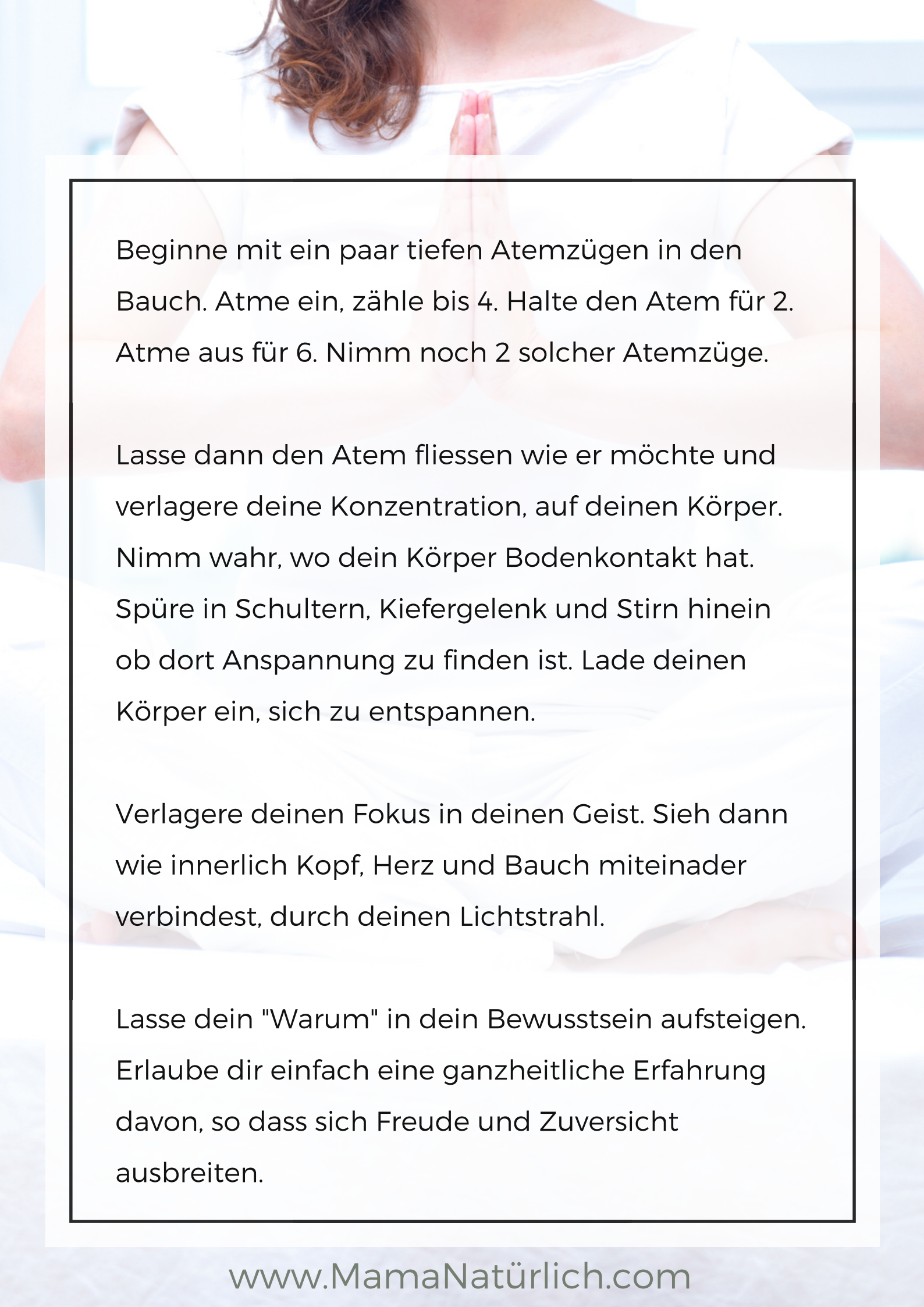
Anmerkung: diese kurze Meditation ist besonders schön einzubinden, in deine Morgenroutine.

In meinem Artikel zum Thema Zeitmanagement für busy Mamas, bin ich auf die Wichtigkeit von Prioritäten und deinem "Warum" eingegangen.

Um erstmal zu deinem großen Ganzen zu finden, lege ich dir ans Herz, den Artikel vorher zu lesen und einmal das kleine Workbook durchzuarbeiten.

Artikel: Zeitmanagement für busy Mamas | 8 Tipps

Nimm eine stehende oder sitzende Haltung ein welche es dir ermöglicht, mit gradem, aber entspanntem Rücken für einige Minuten zu verweilen.

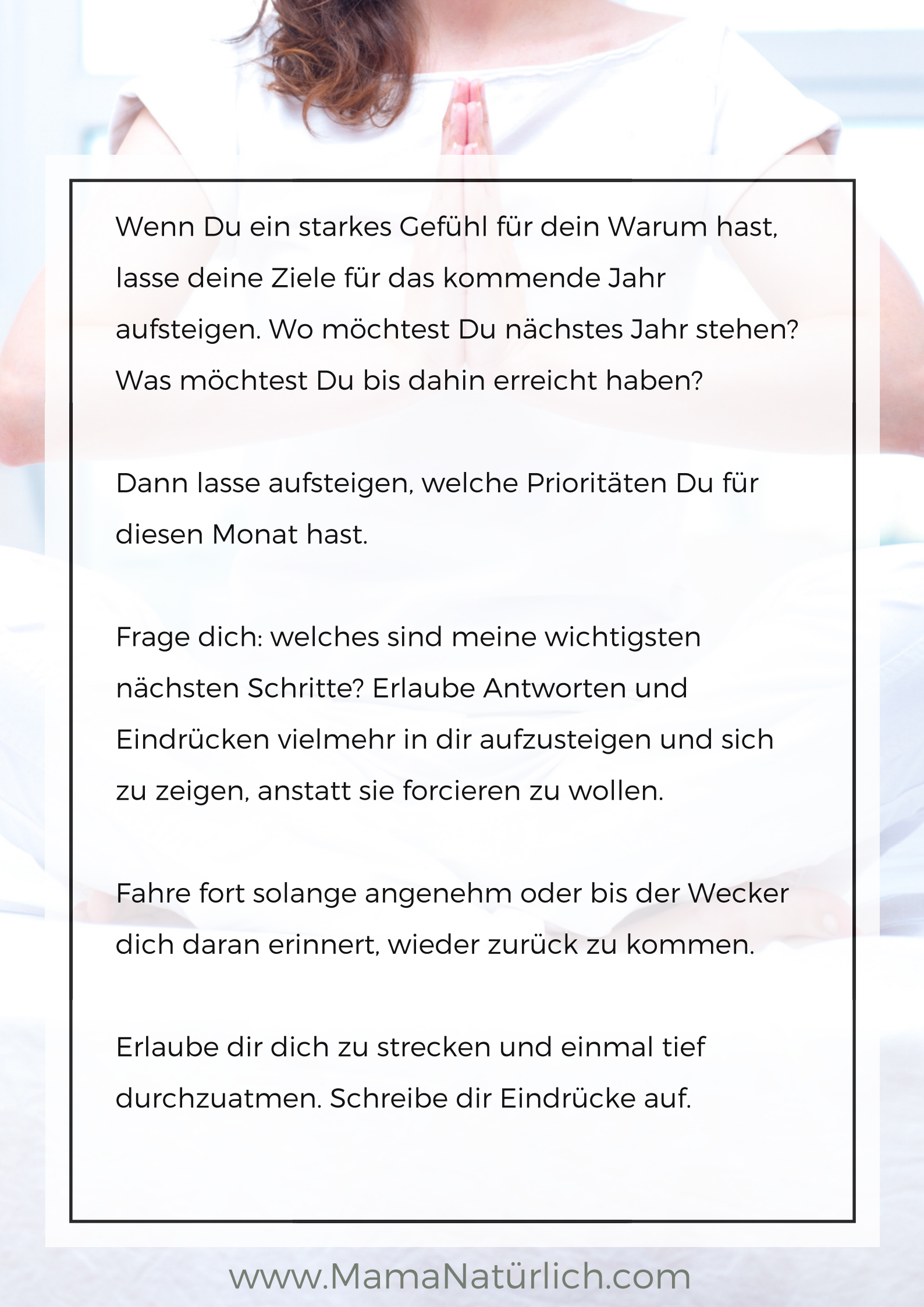


Beginne mit ein paar tiefen Atemzügen in den Bauch. Atme ein, zähle bis 4. Halte den Atem für 2. Atme aus für 6. Nimm noch 2 solcher Atemzüge.

Lasse dann den Atem fließen wie er möchte und verlagere deine Konzentration, auf deinen Körper. Nimm wahr, wo dein Körper Bodenkontakt hat. Spüre in Schultern, Kiefergelenk und Stirn hinein ob dort Anspannung zu finden ist. Lade deinen Körper ein, sich zu entspannen.

Verlagere deinen Fokus in deinen Geist. Sieh dann wie innerlich Kopf, Herz und Bauch miteinander verbindest, durch deinen Lichtstrahl.

Lasse dein "Warum" in dein Bewusstsein aufsteigen. Erlaube dir einfach eine ganzheitliche Erfahrung davon, so dass sich Freude und Zuversicht ausbreiten.



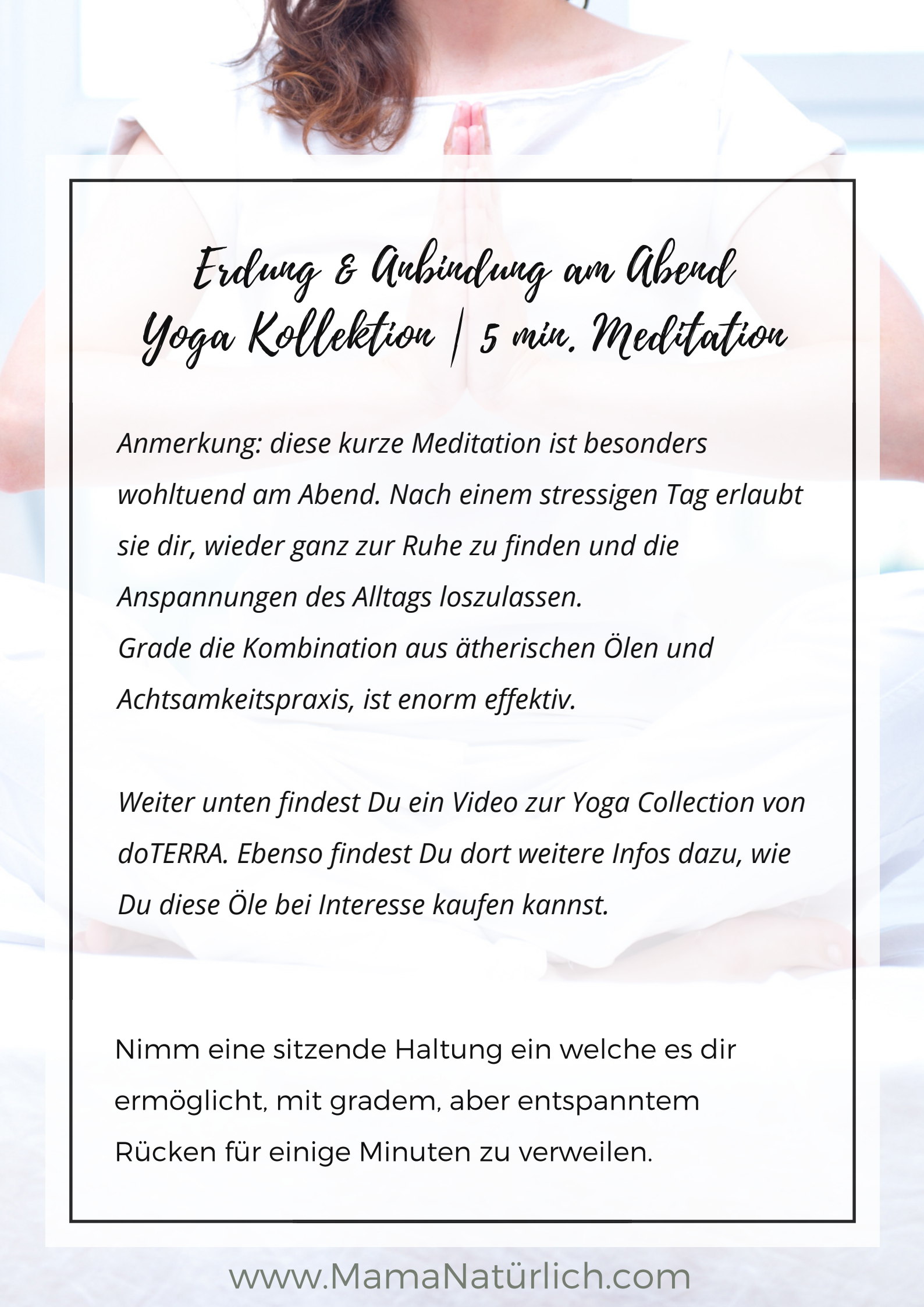
Wenn Du ein starkes Gefühl für dein Warum hast, lasse deine Ziele für das kommende Jahr aufsteigen. Wo möchtest Du nächstes Jahr stehen? Was möchtest Du bis dahin erreicht haben?

Dann lasse aufsteigen, welche Prioritäten Du für diesen Monat hast.

Frage dich: welches sind meine wichtigsten nächsten Schritte? Erlaube Antworten und Eindrücken vielmehr in dir aufzusteigen und sich zu zeigen, anstatt sie forcieren zu wollen.

Fahre fort solange angenehm oder bis der Wecker dich daran erinnert, wieder zurück zu kommen.

Erlaube dir dich zu strecken und einmal tief durchzuatmen. Schreibe dir Eindrücke auf.



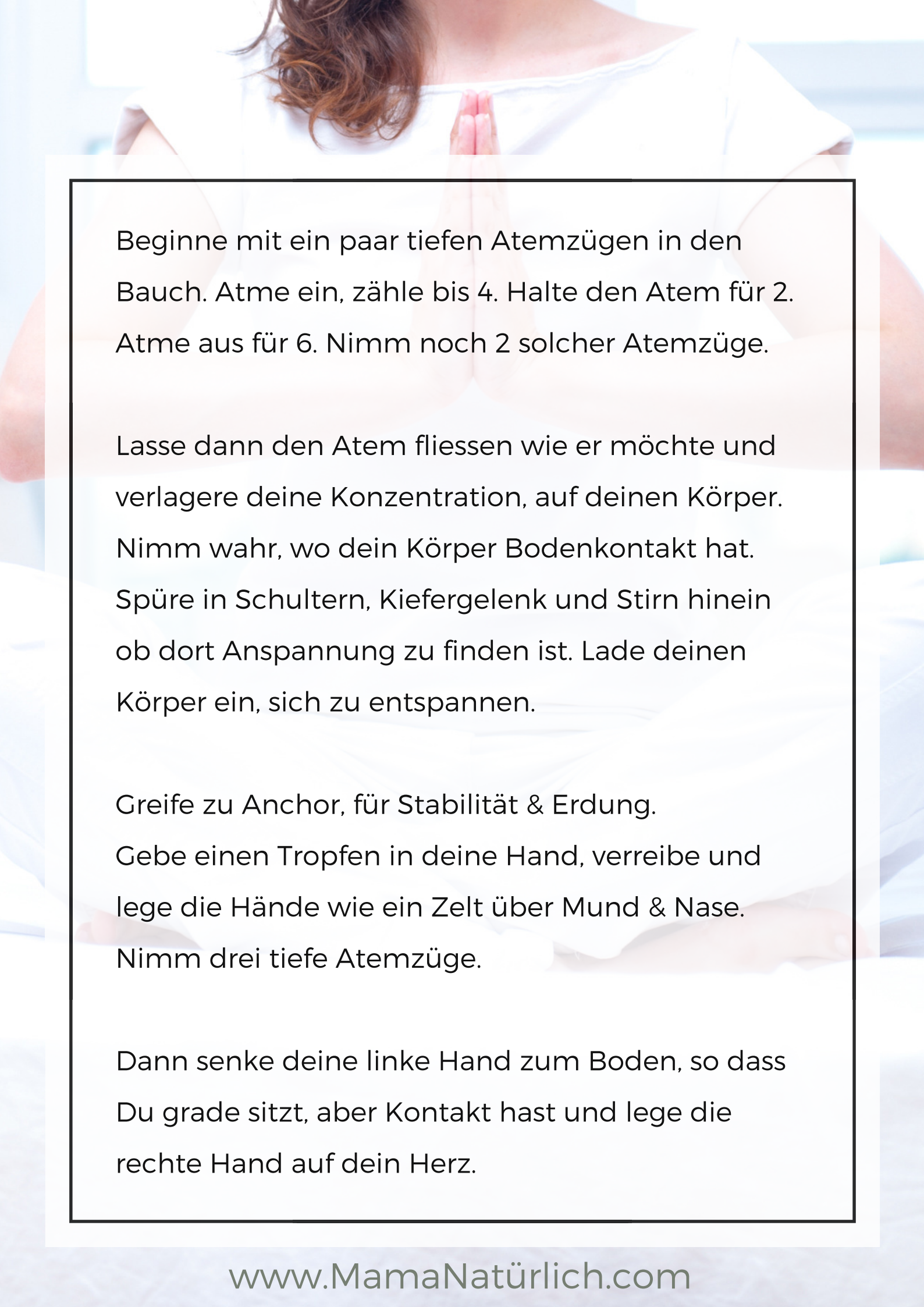
Erdung & Anbindung am Abend Yoga Kollektion | 5 min. Meditation

Anmerkung: diese kurze Meditation ist besonders wohltuend am Abend. Nach einem stressigen Tag erlaubt sie dir, wieder ganz zur Ruhe zu finden und die Anspannungen des Alltags loszulassen.

Grade die Kombination aus ätherischen Ölen und Achtsamkeitspraxis, ist enorm effektiv.

Weiter unten findest Du ein Video zur Yoga Collection von doTERRA. Ebenso findest Du dort weitere Infos dazu, wie Du diese Öle bei Interesse kaufen kannst.

Nimm eine sitzende Haltung ein welche es dir ermöglicht, mit gradem, aber entspanntem Rücken für einige Minuten zu verweilen.



Beginne mit ein paar tiefen Atemzügen in den Bauch. Atme ein, zähle bis 4. Halte den Atem für 2. Atme aus für 6. Nimm noch 2 solcher Atemzüge.

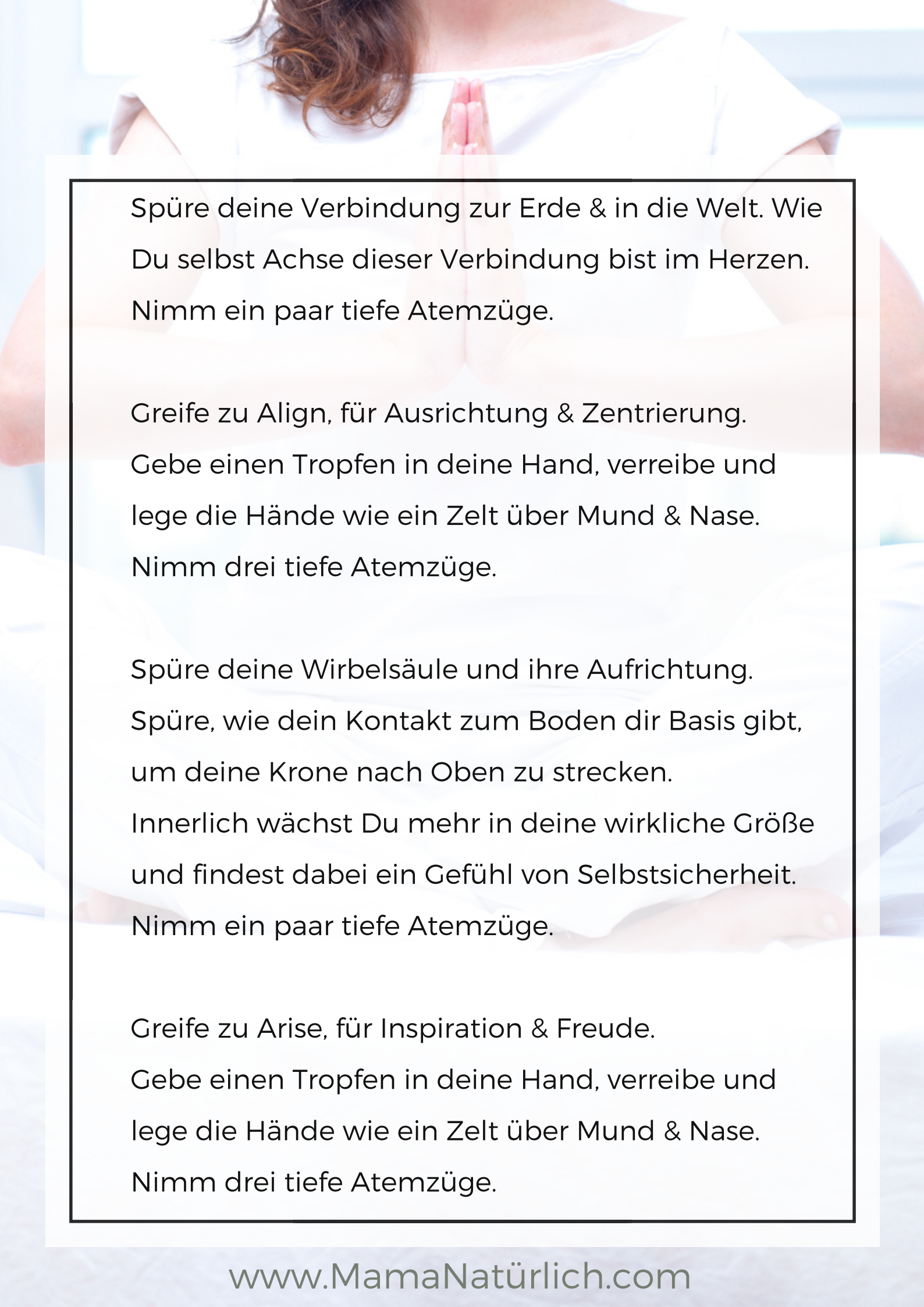
Lasse dann den Atem fließen wie er möchte und verlagere deine Konzentration, auf deinen Körper. Nimm wahr, wo dein Körper Bodenkontakt hat. Spüre in Schultern, Kiefergelenk und Stirn hinein ob dort Anspannung zu finden ist. Lade deinen Körper ein, sich zu entspannen.

Greife zu Anchor, für Stabilität & Erdung.

Gebe einen Tropfen in deine Hand, verreibe und lege die Hände wie ein Zelt über Mund & Nase.

Nimm drei tiefe Atemzüge.

Dann senke deine linke Hand zum Boden, so dass Du grade sitzt, aber Kontakt hast und lege die rechte Hand auf dein Herz.

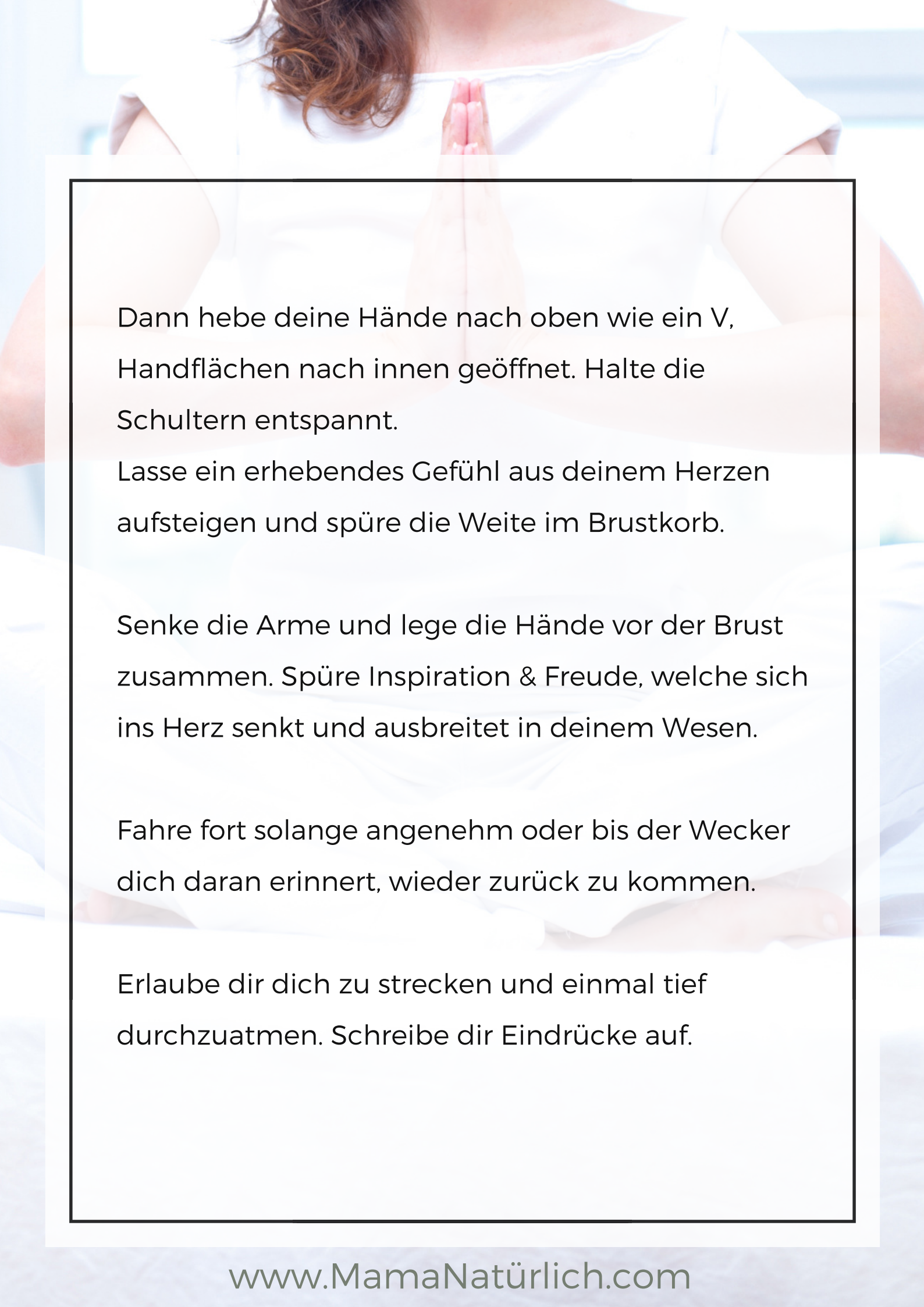


Spüre deine Verbindung zur Erde & in die Welt. Wie Du selbst Achse dieser Verbindung bist im Herzen. Nimm ein paar tiefe Atemzüge.

Greife zu Align, für Ausrichtung & Zentrierung. Gebe einen Tropfen in deine Hand, verreibe und lege die Hände wie ein Zelt über Mund & Nase. Nimm drei tiefe Atemzüge.

Spüre deine Wirbelsäule und ihre Aufrichtung. Spüre, wie dein Kontakt zum Boden dir Basis gibt, um deine Krone nach Oben zu strecken. Innerlich wächst Du mehr in deine wirkliche Größe und findest dabei ein Gefühl von Selbstsicherheit. Nimm ein paar tiefe Atemzüge.

Greife zu Arise, für Inspiration & Freude. Gebe einen Tropfen in deine Hand, verreibe und lege die Hände wie ein Zelt über Mund & Nase. Nimm drei tiefe Atemzüge.

A person with brown hair, wearing a white short-sleeved shirt, is shown from the chest up. Their hands are pressed together in a prayer position (Anjali Mudra) in front of their chest. The background is a soft, out-of-focus light blue and white. A large white rectangular box with a thin black border is centered over the image, containing text.

Dann hebe deine Hände nach oben wie ein V,
Handflächen nach innen geöffnet. Halte die
Schultern entspannt.

Lasse ein erhebendes Gefühl aus deinem Herzen
aufsteigen und spüre die Weite im Brustkorb.

Senke die Arme und lege die Hände vor der Brust
zusammen. Spüre Inspiration & Freude, welche sich
ins Herz senkt und ausbreitet in deinem Wesen.

Fahre fort solange angenehm oder bis der Wecker
dich daran erinnert, wieder zurück zu kommen.

Erlaube dir dich zu strecken und einmal tief
durchzuatmen. Schreibe dir Eindrücke auf.

A woman with brown hair, wearing a white short-sleeved dress, is sitting in a meditative pose. Her hands are pressed together in a prayer position (Anjali Mudra) at chest level. The background is a bright, slightly blurred outdoor setting. A large, empty rectangular box with a black border is overlaid on the image, containing the word 'Notizen:' in a black cursive font.

Notizen:



Mehr Ressourcen für dich:

Artikel zu Entspannung &
Meditation im Mama Alltag:


goo.gl/xhmyW4

Unboxing der Yoga Collection
von doTERRA & Elena Brower
youtu.be/SPQStdN_QqY

Newsletter & Miracle Morning
Morgenroutine Workbook:

bit.ly/2MkH10b

Für Beratung zu den
ätherischen Ölen und Tipps
zum Einkaufen hier klicken.



Pinterest Board mit
Inspiration zum Thema:
https://www.pinterest.de/melanie_picardo/boards/

Instagram:
<https://www.instagram.com/manatuerlich/>

Viel Freude!

Disclaimer:

2018 Copyright des Inhaltes liegt bei Melanie Picardo. Impressum & Datenschutz