



Ist dir
gerade?
„alles zuviel“

**So kommst du wieder
in deine Mitte**



MACH JA KEINE PAUSEN

OMG. Pausen = zwischen Arbeit, Haushalt, Kind, Eigenversorgung. Das geht ja schon mal gar nicht.

Recht hast du. Deine Kinder & dein Mann könnten in der Zwischenzeit **verhungern. Die Bügelwäsche müsstest du noch ein paar Stunden vor dir **herschieben**. Und deine E-Mails kannst du auch **nicht gleich** lesen.**

Kenne ich alles! Aber: ich habe echt erfahren dürfen, dass mein Körper **viel mehr Energie fürs Arbeiten hat, wenn ich ihm **Pausen schenke**. So bekommt er wieder Motivation & ich bin viel zügiger. Und mein Nervensystem sagt auch **DANKE!****



KONTROLLIERE DEINE EMOTIONEN

und lass ja nicht zu, dass sie dich aus der Bahn werfen!

Da ist dieser Augenblick, wo du den Tränen nahe bist, überfordert, wütend & dich am liebsten wie ein Kleinkind aufs nächste Bett werfen möchtest???

**Ganz ehrlich. MACH ES!
Deine Emotionen sind ein wichtiger Lebenskompass. Sie unterstützen dich in allem, was du tust. Aber nur dann: wenn du ihnen Raum gibst, um ihnen zu zeigen, dass sie wichtig sind. Dann lösen sie sich nämlich rasch wieder in Wohlgefallen auf & du spürst förmlich, wie dein Körper & dein Geist sich wieder entspannen können.**



BITTE AUF KEINEN FALL UM HILFE

Was könnten denn dann die anderen über dich denken?

Glaub mir, du bist nicht der/die Einzige, die zulange wartet, bevor sie um Hilfe bittet. Das passiert doch jedem Mal.

Aber weißt du was, das Leben ist soviel einfacher, wenn wir uns gegenseitig helfen. Andere Menschen freuen sich doch darüber, wenn sie dir mal helfen können, besonders, wenn du sonst immer die helfende Hand bist.

Ich lerne es auch immer wieder. Aber meine Erfolgserlebnisse sprechen für sich. Andere haben andere Möglichkeiten, die dir dienen. So gehts einfach viel leichter :)



LEBE WEITERHIN SO UNBEWUSST WIE MÖGLICH

Bleib so wie du bist... ggg

Die Welt um dich herum verändert sich. Und zwar rasant. Denkst du nicht, es wäre wichtig für dich, wenn du dich mit ihr "mitbewegst"?

Stillstand in der persönlichen Entwicklung kann verherrende Folgen haben: das eigene Energieniveau sinkt, die Lebensfreude lässt zu wünschen übrig, das Gehirn entwickelt sich nicht weiter, der Körper verfällt nach & nach...

Der Wandel macht auch vor dir nicht halt. Stehst du ihm im Wege, wirst du dies vielleicht nicht merken, aber genau darum gehst ja... Entwickle dich weiter, lerne dazu.



VERSCHWEIGE DEINE WAHRHEIT

Es ist schließlich **nicht wichtig**, was du zu sagen hättest...

Denkst du vielleicht... Bist du schon mal auf die Idee gekommen, **dass die Welt nur darauf warten könnte**, dass du endlich deine Wahrheit sprichst.

Und hierbei geht es nicht nur um das **Aussprechen der eigenen Wahrheit**; sondern auch darum:

+ Ehrlich zu sich selbst zu stehen. **Klar** Stellung zu beziehen & **für dich einzustehen**.
+ Ehrlich über deine Gefühle zu sprechen & darüber, was sich gerade in dir bewegt.

Das kann **wahre Wunder** bewirken. Probier es gerne aus!



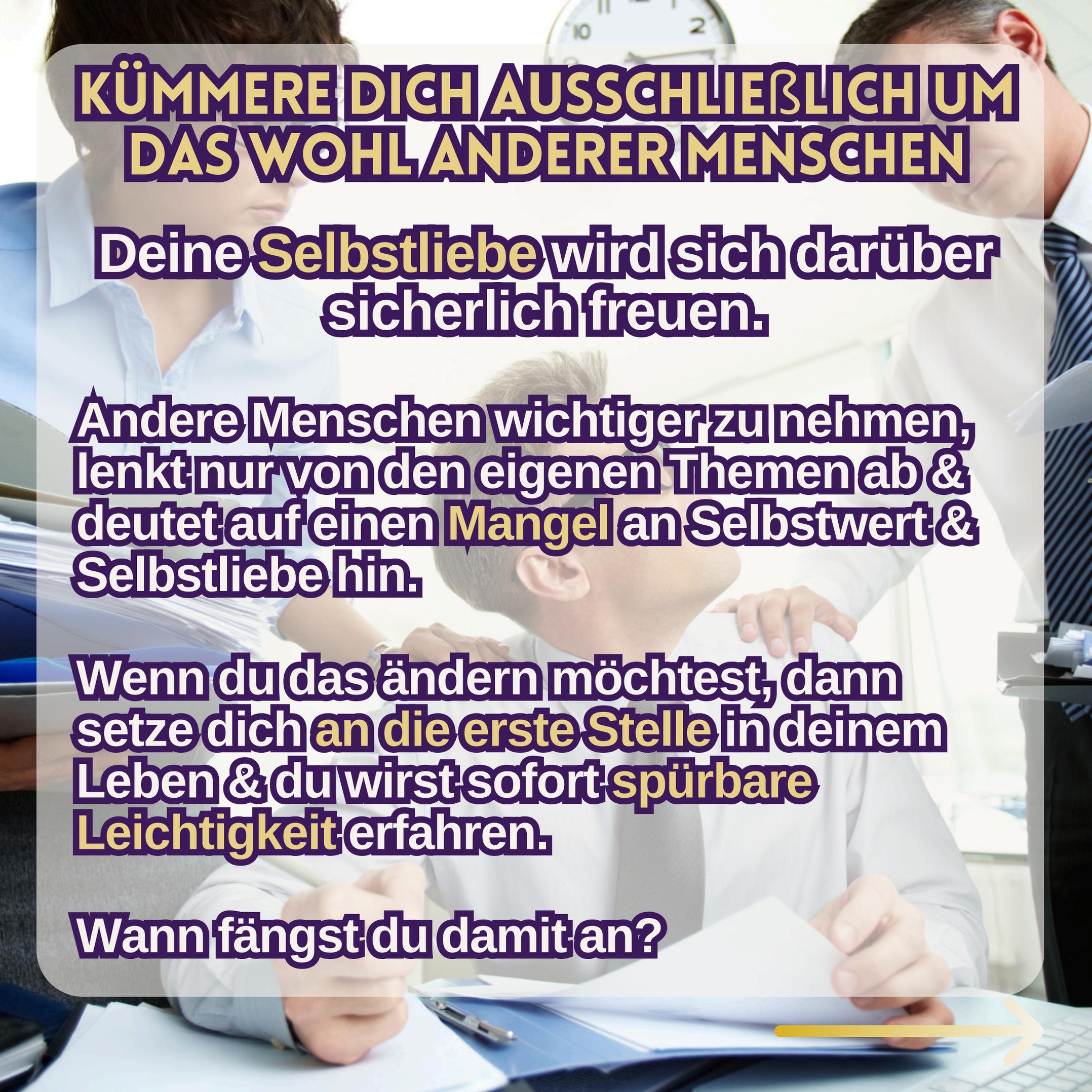
KÜMMERE DICH NICHT LÄNGER UM DEINE THEMEN, SORGEN & NÖTE

Die **perfekte Wahl**, um stagnierende Energien bei dir zu behalten.

Ganz ehrlich, wer hat schon Lust sich ständig mit seinen Themen zu beschäftigen? Es ist anstrengend, tut manchmal weh & ist kann auch pure **Zeitverschwendung** sein.

Aber... wie willst du denn dann dein Leben verändern & dich von dem befreien, was dir deine Lebensfreude & Leichtigkeit raubt?



A background image showing a business meeting. A man in a white shirt is seated at a desk, looking up at a woman in a white shirt who is standing and leaning over him. Another man in a blue shirt is partially visible on the left. A clock is visible in the upper center background.

**KÜMMERE DICH AUSSCHLIEßLICH UM
DAS WOHL ANDERER MENSCHEN**

**Deine Selbstliebe wird sich darüber
sicherlich freuen.**

**Anderer Menschen wichtiger zu nehmen,
lenkt nur von den eigenen Themen ab &
deutet auf einen Mangel an Selbstwert &
Selbstliebe hin.**

**Wenn du das ändern möchtest, dann
setze dich an die erste Stelle in deinem
Leben & du wirst sofort spürbare
Leichtigkeit erfahren.**

Wann fängst du damit an?



VERBRINGE JEDE FREIE MINUTE MIT TO-DOS

**Somit verringern sich die Zeitfenster,
wo du gut für dich sorgen kannst.**

**Zu viele und unnötige To-Dos zeugen
nicht unbedingt davon, dass du aus-
gelastet & fleißig bestrebt bist, deine
Messlatte zu senken.**

**Sie verhindern dich lediglich, dir Zeit zu
nehmen: für dich selbst & für die wirklich
wichtigen Dinge in deinem Leben.**

**Gibt es etwas, das wichtiger ist, als dich
ständig mit Aufgaben zu beschäftigen?**



HÖRE JA NICHT AUF DEINEN KÖRPER

Das kann nämlich **anstrengend** werden. Sicherlich möchte er etwas **verändern...**

Und **Veränderung** mag dein Verstand ja überhaupt nicht. Ist unbequem, macht dir vielleicht Stress oder veranlasst dich, ehrlich mit dir selbst zu sein.

Aber ganz ehrlich - **dein Körper wird siegen**. So oder so.

Wie laut muss dein Körper noch schreien, bis du dich endlich seinem Wohlergehen widmest?



VERMEIDE ZU VIEL BEWEGUNG

Stundenlanges Herumsitzen oder -liegen ist doch viel gemütlicher.

Denkst du vielleicht!

Aber Fakt ist: in deinem Körper ist so viel an Energie gespeichert, die er in Bewegung bringen möchte.

Ansonsten staut sich diese Energie und führt zu körperlichen & auch energetischen Blockaden.

Wenn du dich bewegst, dann bewegt sich auch etwas in dir. Das ist der Schlüssel zu mehr Lebensglück & Zufriedenheit.



LEBE UNGESUND

Das ist viel einfacher.

Ansonsten müsstest du vielen Nahrungsmitteln und Süchten doch **Lebewohl** sagen. Und auf Abschiede haben wir alle so überhaupt keine Lust.

Auch hier hast **du** die **Wahl**. Es ist nämlich deine Entscheidung, ob du Nahrungs- und Lebensmittel zu dir nimmst, die dir **schaden** oder welche, die dir **dienen**.

Zu viel Scharfes & Süßes überreizt dein ohnehin schon dünnes **Nervenkostüm**.

Möchtest du dir weiterhin selbst schaden?



WEIGERE DICH...

deinem Körper zu geben, was er braucht. Er möchte leiden!!!

Hier ein paar Beispiele, wie du es anders machen könntest:

Mach eine Gesundenuntersuchung und überprüfe deine Werte auf Eisen, Vitamin B, D, Cholesterin, etc.

Gib deinem Körper dann, was er braucht: Vitamin D Tropfen als Sonnenersatz und fürs Immunsystem, Vitamin B Komplexe um dein Nervensystem zu stärken, CPD Tropfen für innere Ruhe, Calcium & Magnesium um deinen Körper auszubalancieren, Johanniskraut & Baldrian für innere Stärke, usw.



VERMEIDE DIE NATUR

Dort ist es ohnehin langweilig.

Lach. Mir ist nie langweilig im Wald.

Dort sind jede Menge Energien, die mir Gutes tun. Die Natur mit ihren Kräften schenkt mir Energie.

Bäume erinnern mich an meine eigene Stabilität und erden mich, damit ich wieder den Kopf frei habe.

Gewässer reinigen mich und helfen mir dabei, stetig dem Fluss des Lebens zu vertrauen.

Ja, und der Wind vertreibt meinen Kummer & meine Sorgen.



ÜBERFÜLLE DEINEN GEIST

Mit noch mehr von dem, das dich ohnehin nicht begeistert.

Wie viele Newsletter bekommst du von Firmen, die momentan kein Angebot haben, womit sie dir dienen können? Zu viele? Ich verrate dir was: Kennst du den "Abmelden"-Button? Der ist toll, auch, wenn nur vorübergehend, sehr sinnvoll.

In wie vielen WhatsApp oder Facebook-Gruppen bist du, die dir deine Zeit und Energie rauben? Aussteigen? Unmöglich, was sagen denn die anderen dann? Und wer weiß, vielleicht verpasst du was Wichtiges! Lach. Deine Entscheidung: wem du deine Aufmerksamkeit schenkst: dir oder anderen?



ÜBERFÜLLE DEINEN GEIST

**Mit noch mehr von dem, das dich
ohnehin nicht begeistert.**

Wie geht es dir mit Social Media?

**Tausende von Seiten auf Insta und Facebook
abonniert? Aber nur wenige, die du wirklich
magst und brauchst?**

**Der Knaller, wenn es um Reizüberflutung und
zusätzlichen Stress geht.**

**Ich verrate dir was: du kannst Seiten
entfolgen, die gerade nicht stimmig für dich
sind. Das sorgt augenblicklich für mehr
"Ruhe" auf deinem Profil & du verpasst nicht
das, was gerade für dich interessant ist.**



**ICH ZEIGE DIR,
WIE DU
DEINEN SEELENWEG
MEISTERST!**

**Für mehr
Bewusstsein,
Klarheit & Freude
in deinem Leben**

Shine your light ✨ *Christina*