



5 IMPULSE FÜR DEINEN START IN DEN TAG



Gratis

PERSÖNLICHKEITS & PERSPETIVENWECHSEL
MENTORIN
SPEAKERIN



Andrea Brandt
Die Art zu Leben



Andrea Brandt
Die Art zu Leben

Dein Tag

„Das Gestern war und heute ist DEIN JETZT!“

Ich freue mich Dich hier zu treffen und Dir etwas mit zugeben, dass Deinem Leben einen neue Richtung gibt. Alles im Leben ist eine Entscheidung in Dir und Du hast die Wahl. JETZT!

Und jede Wahl beginnt mit dem ersten Schritt. Dieser erste Schritt beginnt schon am Morgen. Welche Wahl triffst Du beim Aufwachen? Wie startest Du Deinen Tag in den ersten Minuten? Wie wäre es Deinem Tag eine neue Richtung zu geben und wieder ganz bei Dir anzukommen?

Deine Gedanken kreieren den Neuen Tag und Dein Leben. Bis Du bereit für ein mehr von Dir?

5 TIPPS für Deinen Start in den Tag

Hier Dein morgendlicher Impuls...

1. Nimm Deine ersten Gedanken wahr beim Aufwachen in einen Neuen Tag. Nimm sie einfach wahr!
Wie fühlt sie sich an...sind es Gedanken, die schon in den Alltag laut vor raus eilen oder sind sie eher sanft und leise?
Nimm sie einfach wahr!
Betrachte Deine Gedanken, wie Wolken am Himmel, die an Dir vorüber ziehen und folge jetzt dem Rhythmus Deines Atems.
Nimm Dir Deine Zeit! Spüre wie sich Dein Brustkorb hebt und senkt. Deine Nasenflügel sich bewegen in diesem Rhythmus. Bleib ganz bei Dir und spüre den Atem und Deinen Körper.
2. Lege nun Deine linke Hand auf Dein Herz und richte Deinen Fokus auf die Berührung. Atme ruhig weiter. Beobachte und Werte nicht. Alles darf in diesem Augenblick sein! Geniesse diesen Moment, bis Deine Gedanke sich beruhigen und Du in der Verbindung zu Deinem Herzen bist. Bleibe mit Dir geduldig, denn es braucht manchmal Zeit die Gedanken zur Ruhe kommen zu lassen. Lege immer wieder die Aufmerksamkeit auf den Rhythmus Deines Atems. Folge ihm.
3. Wenn Du ganz bei Dir bist, sage laut oder leise Danke für diesen Neuen Tag.
Danke... für meinen Herzschlag, der mir einen neuen Tag schenkt.
Danke... für meinen Atem, der mich mein Leben spüren lässt.
Danke... für meinen Körper, der mich auch an diesen Tag wieder durch mein Leben trägt.
4. Nehme Dich bewusst wahr. Fühle und spüre Dich und stehe in Deinem Tempo auf. Recke und strecke Dich. Spüre wie die Füße den Boden berühren. Nimm Dich einfach liebevoll wahr. Auch der erste Blick in den Spiegel am morgen... sei liebevoll zu Dir selbst. Du bist wertvoll und verdienst all Deine Liebe.
5. Bevor Du nun Startes in das Aussen, ...
kommt hier noch ein ganz persönlicher Impuls von mir an Dich! Was öffnet heute Deine Türen zu Menschen und Deinem Umfeld?

Was brauchst Du heute, dass Dich unterstützt, damit Du wahrhaftig Dein Leben lebst voller Freude und Leichtigkeit? Sende diese Frage in Dein Feld und...

Breite Deine Arme aus und sage laut oder leise :

„Während ich Liebe und guten Willen ausstrahle auf die gesamte Welt...“

Hebe Deine Arme und strecke sie nach oben Richtung Himmel

„...öffne ich mich der schöpferischen Energie...“

senke die Arme auf Schulterhöhe und führe diese zu Deinem Körper, so als wolltest Du Dich selbst umarmen

„...und diese allumfassende Macht, zieht alles erdenklich Gute zu mir...“

Lass Deine Arme sinken und Deine Handflächen zeigen Richtung Erde

„...und dafür bin ich dankbar!“

Lächle Dir innerlich zu und freue Dich auf die magischen Momente, die dieser Tag Dir schenken wird.

„Sei Du selbst heute die Veränderung, die Du Dir wünschst in Deinem Leben!“

Geniesse Deinen Tag!

Lieben Herzens Gruß

Andrea

Du möchtest weitere Schritte gehen und Dein Leben wieder erfüllen mit Freude, Spaß, Fülle und Leichtigkeit. Du fragst Dich wie das gehen soll? Dann melde Dich noch heute zu Deinem persönlichen Erstgespräch bei mir. Ich freue mich Dich persönlich kennenzulernen und Dich auf Deinem Weg zu unterstützen.

www.andrea-brandt.com

info@andrea-brandt.com