



YVONNE



MATTES

Wie gut

bist du in Kontakt mit dir selbst?

In einer Welt, in der alles schneller wird, alles möglich ist und in der wir 24/7 online sind, verlieren wir schlicht manchmal den Kontakt zu uns selbst. Wir fühlen uns überfordert und spüren nicht mehr, was uns gut tut und was uns wirklich wichtig ist in unserem Leben.



Um deine Verbindung mit dir selbst zu stärken, braucht es Momente in deinem Alltag, in denen du bewusst den Fokus von Außen nach Innen lenkst. Je genauer du deine innere Welt und dich selbst kennst, desto klarer und authentischer kannst du in deiner privaten und beruflichen Welt sein. Dazu hilft dir ein achtsamer Umgang mit dir, deinen Bedürfnissen und deinen Grenzen. Achtsamkeit lädt dich ein, aufmerksam zu sein für das, was du denkst, fühlst und körperlich wahrnimmst. Und zwar genau im gegenwärtigen Moment. Im Hier und Jetzt.

Wenn du öfter innehältst, dir ein paar Minuten pro Tag schenkst, bereichert dies nicht nur dein Leben, sondern bringt dich näher zu dem Menschen, der du bist und sein willst.

ATEM *pause*

nur für dich

Such dir einen ruhigen Platz, am besten im Sitzen. Schließe deine Augen und richte deine Aufmerksamkeit auf deinen ganz natürlichen Atemrhythmus. Wenn du magst lege deine Hand auf deinen Bauch.

- Bleib mit deiner Aufmerksamkeit ganz bei deinem Atem. Spüre, wie sich dein Brustkorb hebt und senkt. Und nimm den Luftstrom an deiner Nase wahr.
- Stelle dir beim Einatmen vor, dass du ganz klare Luft einatmest, die deinen Körper durchströmt
- Atme durch den leicht geöffneten Mund aus und stelle dir beim Ausatmen vor, wie du gegen eine Pusteblume bläst.
- Zähle beim Ein- und Ausatmen, das erleichtert die gleichmäßige rhythmische Atmung. Beispielsweise fünf Sekunden ein- und fünf Sekunden lang ausatmen.
- Und das Ganze nur eine Minute. Wenn du zwischendurch mit deiner Aufmerksamkeit abschweifst – nicht schlimm! Bemerke es einfach und kehre zum Atem zurück.



Hast du Lust, deine Welt mit mir weiter zu entdecken?

Gemeinsam finden wir einen Weg, wie du dich wieder mehr mit dir verbinden kannst.