

NATURALTHY
YOUR PATH TO GROW



12 WEEKS JOURNEY TO YOURSELF

WOCHE 1

Dieses Programm soll dich unterstützen und dir dabei helfen über dich selbst hinauszuwachsen und die Person zu sein, die du wirklich sein möchtest.

Für den Erfolg sind folgende Grundsätze Voraussetzung:

1. Sei immer ehrlich zu dir selbst. Es wird dir nichts bringen, wenn du die Aufgaben so erfüllst, wie du denkst, was wir hier hören wollen. Mach dir auch selber nichts vor und beantworte die Fragen zu 100! % ehrlich für dich! Schreib nicht hin, was du selbst von dir hören willst oder was schön wäre, sondern sei ehrlich und direkt. Nur so wird es dir etwas bringen!
2. Sei wertfrei! Einige Aufgaben werden komplett neu für dich sein und du wirst dich vielleicht fragen, was das ganze eigentlich soll und es befremdlich finden. Geh objektiv an die Aufgaben und bewerte nicht immer alles direkt und stecke es in eine Kategorie. Lass dich frei auf die Aufgaben ein. Am Ende kannst du dein Resümee ziehen.
3. Du selbst bist für deine Veränderung verantwortlich! Eine Veränderung kann nur von dir selbst von innen heraus gestartet und durchgezogen werden. Wir geben dir zwar jegliche Hilfe und Unterstützung an die Hand, aber du musst selber diesen Weg gehen. Nur du selbst kannst bestimmen und beeinflussen, was du mit diesem Programm erreichen wirst.
4. Damit du mehr aus den Aufgaben mitnehmen kannst, solltest du sie in Ruhe für dich ausfüllen und auch wirklich schriftlich beantworten. Hier geht es um dich selbst! Je ausführlicher du wirst, desto besser ist es für dich! Daher investiere die Zeit und den vermeintlichen Aufwand, um die Aufgaben so detailliert wie möglich zu erfüllen. Denn all das kommt zu dir zurück und bringt dich persönlich weiter! Wenn du eine Aufgabe erfüllt hast, dann denke auch gerne hin und wieder mal über sie nach, damit du noch mehr aus dieser ziehen kannst.
5. Vergiss nie den Spaß an der Sache!

Woche 1
Tag 1

"IN DER RUHE LIEGT DIE KRAFT"

Heute werden wir erst einmal mit deinem derzeitigen Stand starten. Wie geht es dir zur Zeit? Wie zufrieden bist du derzeit mit deinem Leben und wie sieht es in den einzelnen Lebensbereichen aus?

Hier geht es darum den derzeitigen Status Quo aufzunehmen und nicht darum zu bewerten wie schlecht oder gut dein Leben zur Zeit läuft. Daher sei wirklich ehrlich! Dein Leben ist dadurch nicht schlecht und du bist auch nicht schlecht. Denn es geht um unsere Einstellung zu den Dingen.

Wenn du die Dinge schlecht bewertest, dann siehst du sie schlecht. Falls du in vielen Bereichen unzufrieden bist, dann nimm es erst einmal so an, ohne es negativ zu sehen. Sieh es so: Es gibt einfach mehr Aufgaben, die du zu bewältigen hast.

Fülle die folgende Zufriedenheitsskala aus und denke an die Grundsätze! Trage die Zahlen 0-10 in die Kästchen ein. Dabei steht 0 für absolut kacke/unzufrieden und 10 für bombastisch und vollstens zufrieden:

Heute fühle ich mich:

Wie zufrieden bist du mit dir selbst? Fühlst du dich wohl?

Wie zufrieden bist du mit deiner körperlichen Fitness?

Wie zufrieden bist du mit deiner Partnerschaft oder deinem Liebesleben?

Wie zufrieden bist du mit deinem Job?

Wie zufrieden bist du mit deinem Sozialleben
(Familie, Freunde; Qualität und Häufigkeit dieser Kontakte)?

Wie zufrieden bist du mit deiner Ernährung?

Wie gestresst fühlst du dich?

Insgesamt fühle ich mich zur Zeit:

Wie zufrieden bist du mit deinem Leben?

Woche 1
Tag 2

"IN DER RUHE LIEGT DIE KRAFT"

Viele von uns sind so im Alltag gefangen, mit ihren Gedanken beschäftigt und hetzen von A nach B, so dass sie sich selbst aus den Augen verloren haben. Daher wollen wir heute einmal den Blick auf dich selbst richten. Wann hast du eigentlich das letzte Mal von Herzen gelacht? Wann hast du dich das letzte Mal verliebt gefühlt und wann hast du das letzte Mal Danke gesagt?

Wann hast/bist du zuletzt?	Noch nie	schon lange her	eine Zeit lang her	vor Kurzem	gerade erst
Herzhaft gelacht	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Schmetterlinge im Bauch gehabt	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Dankbarkeit geäußert	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Etwas Neues probiert	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Angst gehabt	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
An deine sportlichen Grenzen gegangen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Jemanden verzeihen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Etwas Verrücktes gemacht	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Woche 1
Tag 2

"IN DER RUHE LIEGT DIE KRAFT"

Wann hast/bist du zuletzt?	Noch nie	schon lange her	eine Zeit lang her	vor Kurzem	gerade erst
Ein Problem gelöst	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Etwas gelernt	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Jemanden geholfen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Eine tolle Idee gehabt	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Tiefenentspannung gefühlt	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Gut geschlafen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Gesund gegessen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Etwas für dich getan	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Vielleicht fällt dir gerade auf, dass Vieles davon schon etwas oder sehr lange her ist. Das ist nicht weiter schlimm, denn es ist gut, dass es dir nun bewusstgeworden ist. Das ist der erste Schritt, um es aktiv zu verändern.

Daher: Nimm dir etwas vor, was du diese Woche tust, was das Ganze ändert. Falls du Input und Anregung für eine Aufgabe passend benötigst, dann wende dich gerne an uns.

”IN DER RUHE LIEGT DIE KRAFT”

Aktive Ruhepausen pflegen nur die Wenigsten von uns. Denn im heutigen digitalen Zeitalter lassen wir uns lieber von Informationen und Medien berieseln und verwechseln dies mit einer vermeintlichen Auszeit und Ruhepause. Heute wollen wir lernen wieder eine aktive Auszeit für uns zu erschaffen und uns die Zeit zu nehmen.

Für die Auszeit kannst du dir einen Ort wählen, an dem du alleine für dich und ungestört bist. Alle Medien werden abgeschaltet. Auch das Telefon! Versuche 5 Minuten in Stille zu sein. Du kannst dich, falls es dir schwerfällt, auf deinen Atem konzentrieren. Oder gehe raus und lege einen kurzen Spaziergang im Wald oder an einem anderen ruhigen Ort ein. Schalte dabei das Handy aus!

Starte ab heute damit jeden Tag diese aktive Ruhephase in deinen Alltag zu integrieren. Wir wollen vorerst mit 5 Minuten beginnen.



"IN DER RUHE LIEGT DIE KRAFT"

Zur Entschleunigung gehört ebenfalls den Fokus für den Moment wiederzufinden. In der Kindheit hatten wir diesen und haben ihn dann im Laufe der Zeit verloren und verlernt. Denn wir leben zwar im Hier und Jetzt, aber unsere Gedanken befinden sich meistens woanders. Meistens sind wir bereits einen Moment voraus und überlegen meist schon, was wir als nächstes erledigen wollen oder was uns erwartet. So sind wir auf dem Weg zur Arbeit mit unseren Gedanken bereits auf der Arbeit oder im anstehenden Termin.

Versuche daher dir mehrmals täglich folgende Frage zu stellen:

Wo befinde ich mich gerade?

Versuche anschließend den Moment bewusst wahrzunehmen, indem du mit all deinen Sinnen da bist. Sitzt du beispielsweise in der Bahn/Bus:

Wie fühlt es sich an? Wie riecht es? Was hörst du? Was nimmst du um dich herum wahr? Welche Menschen sind hier und was tun sie?



"IN DER RUHE LIEGT DIE KRAFT"

Heute wollen wir lernen einfach nur zu sein und damit unserem Kopf bewusst eine Auszeit zu ermöglichen. Die aktiven Ruhezeiten werden dich dabei unterstützen, allerdings kann es hier dazu kommen, dass wir in dieser Zeit sehr in unseren Gedanken versunken sind.

Da wir auch unserem Kopf eine bewusste Auszeit gönnen sollten, müssen wir lernen auch mal unsere Gedanken loszulassen und dem Kopf Freiraum zu gönnen.

Hierzu beginnen wir mit kleinen Meditationsübungen.

Starte ab heute damit jeden Tag eine kleine Meditation in deinen Alltag zu integrieren. Es ist empfehlenswert diese entweder zu Beginn oder zum Ende eines Tages zu machen.

Da wir uns nicht überfordern wollen, sondern neue Routine erschaffen wollen, hast du nun folgende Möglichkeiten:

1. Du machst täglich eine 5-Minütige Auszeit und jeden Tag eine kleine Meditationsübung
2. Du machst eine der beiden Übungen pro Tag

Hierbei geht es darum, dass du in deinem Tempo neue Routinen in deinen Alltag integrierst. Wenn es für dich ein zu hoher Aufwand ist beide Übungen an einem Tag zu integrieren, dann mache nur eine. Denn du sollst dich wohlfühlen und es positiv ansehen. Außerdem sollst du dich auch nicht gestresst fühlen, sondern es soll dir helfen den Stress des Alltags loslassen zu können.



"IN DER RUHE LIEGT DIE KRAFT"

Heute gibt es einen Tipp zu deinen Gedanken:



Eine aktive Ruhe für deine Gedanken oder auch eine Meditation besteht nicht darin, dass du gedankenfrei bist, sondern sie besteht darin, dass du zu einem Beobachter deiner Gedanken wirst.

Du liegst auf der Wiese, schaust in den Himmel und siehst wie viele Wolken (Gedanken) da sind. Dabei fokussierst du dich nicht auf eine bestimmte Wolke und lässt dich von ihr mitreißen, sondern du schaust lediglich wie viele da sind, wie sie aufgebaut (sind es Sorgen, Planungen, Wünsche, Reflektionen, ...) sind und lässt sie vorbeiziehen.



Woche 1
Overall

"IN DER RUHE LIEGT DIE KRAFT"



Daily Tasks

- Fülle die Zufriedenheitsskala aus
- Fülle die Tabelle aus Tag 2 aus
- Schreibe Dinge auf, für die du dankbar bist
- Integriere jeden Tag eine 5-minütige aktive Ruhepause für dich und/oder Meditation
- Schule deine Achtsamkeit für den Moment

Learnings

Richte den Blick auch mal nach innen und auf dich

Gönne dir aktive Ruhephasen nur für dich

Es gibt Vieles in deinem Leben, für das du dankbar sein kannst

Gönne auch deinem Geist aktive Ruhephasen