

MINDSET

MOTIVATION FÜR MEHR BEWEGUNG UND SPORT

Gesunde Bewegung hilft dir Stress und Frust abzubauen, Glückshormone zu produzieren, die Körperwahrnehmung zu verbessern, überschüssige Kilos und Fett los zu werden, deinen Körper wieder ins Lot zu bringen, die „leeren Batterien“ aufzuladen und vieles vieles mehr.

Was wünschst du dir abseits der materiellen Dinge im Leben? Schreibe sie dir auf.

MINDSET - ÜBUNG

Nimm dir 5 – 10 Minuten Zeit, suche dir einen Platz wo du ungestört sein kannst. Setze dich dazu ganz bequem auf einen Stuhl, stelle deine Füße hüftbreit am Boden auf und lege deine Hände ganz bequem auf deine Oberschenkel.

Schließe deine Augen, atme dabei ganz tief in die Nase ein und aus dem Mund wieder aus, lass deine Schultern entspannt mit jedem Ausatemzug tiefer sinken. Wiederhole dies noch 3 x und entspanne dich mit jedem Ausatemzug immer mehr. Dann stelle dir vor, du könntest in die Zukunft reisen und siehst dich 10 Jahre später, wenn du so weitermachst wie bisher.

Beschreibe: Wie siehst du aus, was hast du an, wie fühlst du dich, wie bewegst du dich, wie geht es dir gesundheitlich, wie steht es um deine Ausdauer, deine Kraft, deine Beweglichkeit?

Wenn du dir dies noch nicht so klar vorstellen kannst, stelle dir vor es wäre wie ein Film, der vor deinen Augen abgespielt werden würde.

Schreibe hier auf, wie dein Film aussehen würde:

Ist das was du in der Zukunft siehst, genau das, was du dir für dich vorstellst?

Wenn NEIN - Was willst du für dich?

Beschreibe, wie siehst du aus?

Wie steht es um deine Gesundheit?

Wie fühlt sich dein Körper an?

Wie ist dein Wohlbefinden?

Wie bewegst du dich im Alltag?

Was kann dein Körper alles machen?

Wenn JA! Herzlichen Glückwunsch!!!

Du bist auf einem tollen Weg, denn du weißt, was du verändern musst, wenn dich etwas stört. Du setzt es sofort um und hast ein gutes Körpergefühl, denn du weißt was du brauchst und was dir gut tut.

Was kannst du JETZT sofort tun, damit du das bekommst, was du für deinen Körper, dein Wohlbefinden wünschst? ZB einen Spaziergang machen, früher ins Bett zu gehen, eine Faszienrollmassage um deine Muskeln zu entspannen, den Nacken dehnen, eine Atemübung machen, ein Abendritual durchführen um neue Gewohnheiten zu etablieren, oder heute recherchieren, wo es Sportangebote für dich gibt und überlegen, was für dich eher geeignet sein könnte. Es gib in unserer Region sehr viele tolle Sportangebote, da ist bestimmt für dich auch das passende dabei. Fang einfach an und denke, an das was du für dich haben möchtest, nicht nur in 10 Jahren, sondern gleich jetzt. Jeder einzelne neue Schritt, auch wenn er noch so klein ist führt dich zu deinem Ziel.

Schreibe hier auf, was du jetzt gleich umsetzen wirst:

Super, wenn du das alles mit vollem Herzen ausgefüllt hast, sei stolz auf dich! Denn du hast heute deinen ersten Schritt gemacht hast, morgen erfolgt der Nächste!

Mein Tipp: Lege diesen Zettel neben dein Bett hin und lese ihn dir am Abend vor dem Einschlafen und in der Früh gleich nach dem Aufwachen durch. Ergänze, wenn du möchtest. Falls sich Neues für dich ergibt, speichere dir diesen Zettel gut ab, für deine nächsten Schritte.

Wahnsinn ist, immer das gleiche zu tun und andere Ergebnisse zu erwarten. Albert Einstein.

Bleib dran, dein persönlicher Bodytrainer Yvonne