



In 10 Tagen in die Leichtigkeit als Mama



10 KLEINE ÜBUNGEN



10-Tages-Challenge für mehr Leichtigkeit

10 KLEINE ÜBUNGEN FÜR DEN ALLTAG

Du bekommst jeden Tag eine neue Übung,
die du in deinen Tag integrieren kannst.
Achte darauf, ob dir diese Übung gut tut
und du sie vielleicht in Zukunft öfter
durchführen möchtest. Wenn du magst
schreibe dir jeden Tag auf wie es dir
gegangen ist um deine Lieblingsübungen
heraus zu finden.

Viel Spaß!



TAG 1 - BEWUSST ATMEN

Dein Atem ist ein wichtiges Instrument.

Setze heute deinen Atem bewusst ein.

*Atme heute immer wieder 5 mal bewusst ein und aus
und spüre, was es mit dir macht.*

*Das kannst du machen, wenn du beispielsweise an
der Ampel stehst, wenn du gerade irgendwo warten
musst oder wenn du aus der Haustüre gehst.*

Gönn dir heute diese kleinen Momente für dich.

Bei dieser Übung hatte ich das folgende Gefühl:



TAG 2 - KÖRPER SPÜREN

Spüre heute ganz bewusst deinen Körper.

Was fühlt sich gut an, was fühlt sich nicht gut an.

Hast du Verspannungen,

hast du vielleicht sogar Schmerzen?

Nimm bewusst wahr und versuche dir heute etwas Gutes zu tun. Vielleicht heute Abend eine heiße

Badewanne gegen die Verspannungen?

Bei dieser Übung hatte ich das folgende Gefühl:



TAG 3 - DANKBARKEIT

*Für was bist du in deinem Leben dankbar? Was
möchtest du auch keinen Fall missen?*

*Achte heute auch auf die kleinen Dinge,
vielleicht den Sonnenaufgang oder eine Blume am
Wegesrand?*

*Vielleicht bist du sogar dankbar für Dinge, die dich
manchmal nerven.*

*Gibt es nicht ganz schön viel, das du an deinem
Leben magst?*

Bei dieser Übung hatte ich das folgende Gefühl:



TAG 4 - DIE 2-MINUTEN-REGEL

Du hast viel zu wenig Zeit für das was du alles erledigen solltest?

Versuche dich heute mal an der 2-Minuten-regel.

Erledige alles, für das du nur ganz kurze Zeit benötigst sofort, so ist es aus deinem Kopf und belastet dich nicht mehr.

Bei dieser Übung hatte ich das folgende Gefühl:



Geht es dir auch oft so, dass du über Vergangenes nachdenkst oder schon in der Zukunft bist obwohl du eigentlich den Moment jetzt gerade genießen willst?

Denke heute in einigen Momenten nicht nach, was du gleich noch zu erledigen hast oder was vorher war, sondern versuche den Moment im Hier und Jetzt zu genießen und vollkommen wahrzunehmen.

Bei dieser Übung hatte ich das folgende Gefühl:



TAG 6 - LÄCHELN

Wenn wir lächeln denkt unser Körper wir wären glücklich und schüttet Glückshormone aus. So können wir unseren Gemütszustand tatsächlich ganz leicht beeinflussen.

Schenke heute dir und deiner Umwelt mehr Lächeln, es wird nicht nur dir gut tun, sondern auch deinem Gegenüber.

Bei dieser Übung hatte ich das folgende Gefühl:



TAG 7 - WAS MACHT DICH GLÜCKLICH

Was macht dich besonders glücklich?

Hast du ein Hobby, hast du vielleicht schon lange nicht mehr gemalt, gesungen, getanzt oder gepuzzelt?

Was hast du als Kind besonders gerne getan?

Mach heute etwas, das dir Spaß macht und wenn es nur 5 Minuten sind, nimm dir ein bisschen Zeit für etwas dass dir Freude bereitet.

Bei dieser Übung hatte ich das folgende Gefühl:



TAG 8 - SPASS WIE EIN KIND

Hast du als Kind gerne geschaukelt oder bist du gerne gerutscht? Was hat dich als Kind so leicht gemacht? Hast du vielleicht gerne verkleiden gespielt oder eigene Geschichten erfunden?

Mache heute etwas, was du als Kind ständig getan hast und du dir nun einfach zu erwachsen vorkommst. Sie albern und leicht.

Bei dieser Übung hatte ich das folgende Gefühl:



TAG 9 - AUGEN ZU -
WAHRNEHMEN

*Hörst du das? Riechst du das? Spürst du den
sanften Wind auf deiner Haut?*

*Oft sind wir zu beschäftigt um bewusst das
wunderbare um uns herum wahrzunehmen.*

*Schließe heute in dem ein oder anderen Moment deine
Augen und nimm bewusst Geräusche, Gerüche und
Empfindungen wahr.*

Bei dieser Übung hatte ich das folgende Gefühl:



Wunderbar, du hast es bis zum 10. Tag geschafft und ich hoffe, dass du die ein oder andere Übung mitnehmen kannst und sie in deinem Alltag für mehr Ruhe und Leichtigkeit sorgt.

Heute darfst du dich zurücklehnen und die Abschlussmeditation genießen.

Sei stolz auf dich, dass du die letzten 10 Tage an dir gearbeitet hast. Und wenn du nicht alle Tage mitgemacht hast ist das völlig ok.

Bei dieser Übung hatte ich das folgende Gefühl:



Wie waren die letzten 10 Tage für dich?
Integriere ab jetzt deine Lieblingsübungen jeden Tag
in deinen Alltag. Am Anfang wird dir das vielleicht
schwer fallen, doch in der Regel wird etwas nach 21
Tagen zur Gewohnheit.

Erfahre noch mehr interessantes über Entspannung
und Leichtigkeit im Mama-Alltag und folge mir auf

 [Facebook](#)

 [Instagram](#)

[@lebenstraumraum](#)

oder komm in meine kostenlose Mami-Community
auf Facebook

["Herzensleicht | Raum für Mütter"](#)

