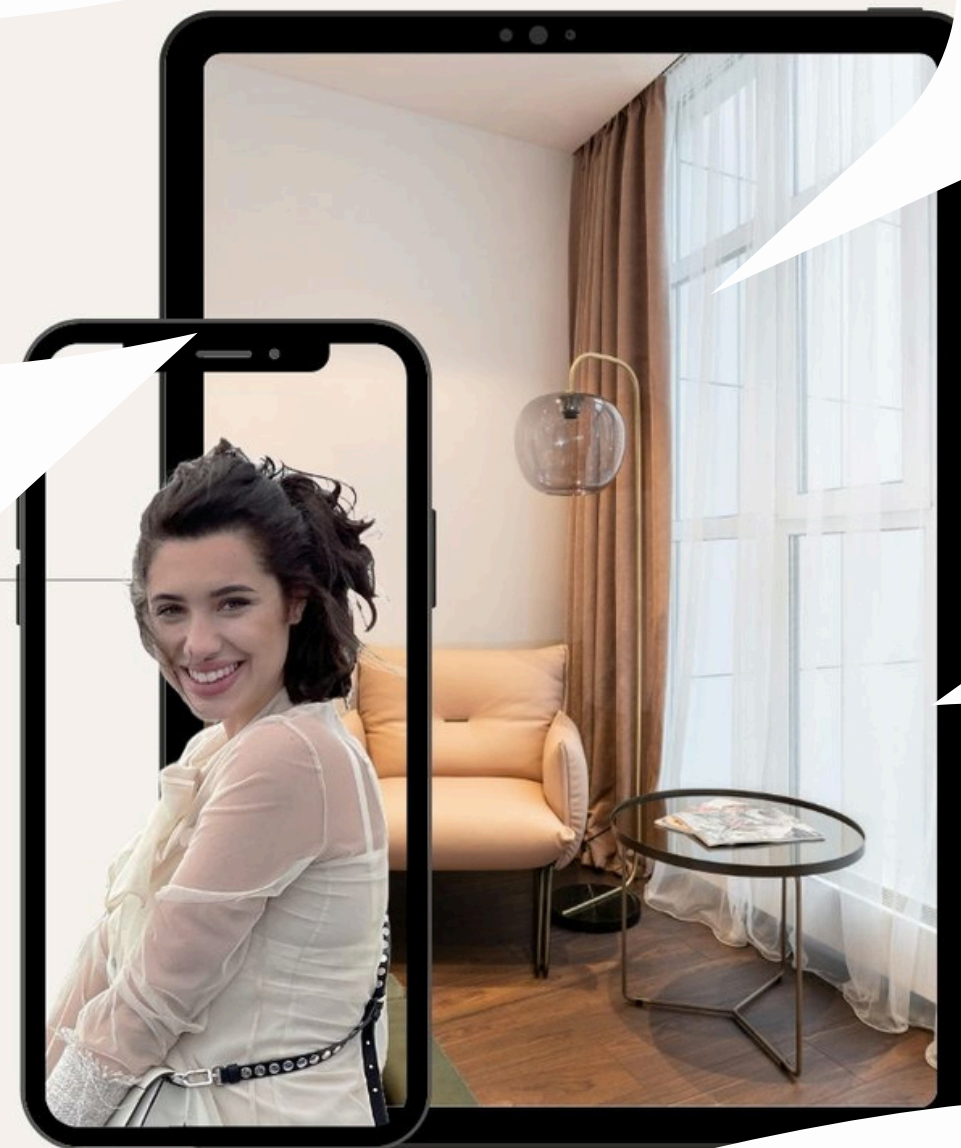


Selfcare- Mini Guide

Chiara M.V. Esposito
www.chiaraesposito.coach



Selfcare Routine

In einer Welt, die ständig in Bewegung ist, wird es immer wichtiger, Momente der Ruhe und Achtsamkeit zu finden. Selbstfürsorge ist eine Notwendigkeit für körperliches und geistiges Wohlbefinden. Achtsamkeit hilft uns, im Hier und Jetzt zu leben und Stress abzubauen.

Dieser Mini-Guide bietet dir effektive Achtsamkeitsübungen, die du leicht in deinen Alltag integrieren kannst. Es ist wichtig zu verstehen, dass du diese Übungen nicht jeden Tag machen musst. Nimm dir Zeit, um eine Routine aufzubauen, die sich langsam entwickelt. Beginne mit ein oder zwei Übungen pro Woche und passe sie je nach Stimmung an – Achtsamkeit sollte Freude bringen.

Egal, ob du ein erfahrener Praktizierender oder ein Neuling bist, diese Übungen bieten wertvolle Werkzeuge für deine Selbstfürsorge. Nimm dir einen Moment für dich selbst und entdecke die Kraft der Achtsamkeit. Wenn du Fragen oder Erfahrungen teilen möchtest, hinterlasse mir gerne einen Kommentar auf Instagram!



Achtsamer Morgen

Der Morgen ist der perfekte Zeitpunkt, um den Tag bewusst zu beginnen. Anstatt sofort in den hektischen Alltag einzutauchen, kannst du dir einen Moment der Stille gönnen und dich auf deine Ziele und Wünsche konzentrieren.

Übung: Beginne deinen Tag ohne Smartphone. Nimm dir nach dem Aufwachen einen Moment, um in dich hineinzuhören.

Ziel: Reflektiere über deine Erwartungen und Herausforderungen des Tages.



Die Fünf-Finger-Methode

Diese kreative Übung nutzt deine Hand als Werkzeug zur Selbstreflexion. Sie hilft dir, deine Gedanken zu ordnen und dich auf das Wesentliche zu konzentrieren.

Übung: *Jeder Finger steht für eine Frage: Daumen: Welche ist deine wichtigste Stärke?*

- Daumen: Welche ist deine wichtigste Stärke?
- Zeigefinger: Was gefällt dir an der Natur?
- Mittelfinger: Wem würdest du gerne eine Freude machen?
- Ringfinger: Welche Person magst du besonders und warum?
- Kleiner Finger: Was möchtest du heute für dich tun?

Ziel: Fördert Selbstreflexion und Bewusstsein.



Mini-Bodyscan

Hände, Arme und Nacken



Beine und Hüfte



Füsse



Der Mini-Bodyscan ist eine hervorragende Möglichkeit, Körperbewusstsein zu entwickeln. Diese Übung hilft dir, Verspannungen wahrzunehmen und deinen Körper besser kennenzulernen.

Übung: Gehe mit deiner Aufmerksamkeit durch deinen Körper und spüre nach, wo Verspannungen oder Wohlbefinden auftreten.

Ziel: Entwickle ein besseres Körperbewusstsein.

Musik-Übung

Musik hat die Kraft, Emotionen hervorzurufen und Erinnerungen zu wecken. Diese Übung nutzt Musik als Werkzeug zur Achtsamkeit und Selbstreflexion.

Übung: *Höre dir dein Lieblingslied an und achte auf die Emotionen, die es in dir auslöst.*

Ziel: *Reflektiere über Erinnerungen oder Gefühle, die die Musik hervorruft.*



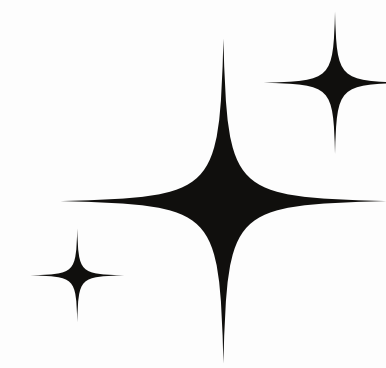
Übung in Zeitlupe

Diese Übung hilft dir, alltägliche Handlungen bewusster wahrzunehmen und zu entschleunigen. Indem du Dinge in Zeitlupe machst, schärfst du deine Sinne und kannst den Moment intensiver erleben.

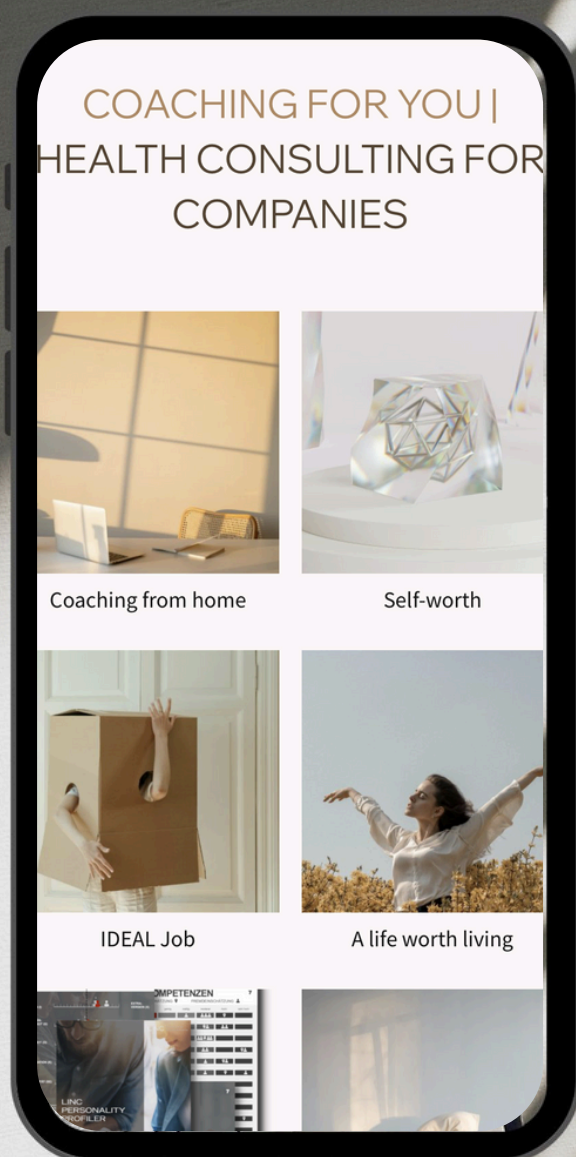
Übung: Führe eine alltägliche Tätigkeit, wie das Zähneputzen oder das Trinken eines Glases Wasser, in Zeitlupe aus.

Ziel: Achte auf jeden Schritt und genieße die Handlung bewusst.





*What you do makes a difference, and you have to
decide what kind of difference you want to make*



Lass uns
fürsorglicher
werden - mit
uns selbst.

Fragen? Schreibe mir auf
INSTAGRAM
@CHIARAMARIAVICTO_BUSINESSPSY