SELBSTLIEBE

Verliebe dich in die Fürsorge für dich selbst, für Körper, Geist und Seele.

WORKBOOK

ANITA ROSENBICHLER-SCHNEIDER

Willkommen

Ich bin Anita und freue mich, dieses Workbook mit dir zu teilen. Mit diesem, hast du einen Helfer an deiner Seite, der dir den Weg zu mehr Selbstliebe öffnet.

Schließe deine Augen. Atme tief ein. Stelle dir deinen perfekten Tag vor. Was, wenn dieser perfekte Tag jeder Tag wäre?
Du hast täglich eine Menge Dinge zu tun, wie - sich um die Familie kümmern, dein Job, vielleicht ehrenamtlich arbeiten, organisieren, planen, delegieren.
Hast du am Ende überhaupt noch Zeit oder Energie, um sich um die wichtigste Person zu kümmern: DICH?

Der Weg zur wohltuenden Selbstversorgung liegt direkt vor dir - alles, was du tun musst, ist JA zur Reise zu sagen und den ersten Schritt zu tun.

Deine Anita

Lerne dich selbst zu akzeptieren und wertzuschätzen. Verbessere dein Selbstwertgefühl und entwickle mehr Selbstvertrauen. Eine gesunde Selbstliebe hilft dir Stress abzubauen und Zufriedenheit zu empfinden. Du wirst wachsen und dich persönlich weiterentwickeln.
Insgesamt wird dir Selbstliebe dabei helfen, dein Leben positiver und erfüllter zu gestalten.

SELBSTLIEBE

WIE DU DEINE PSYCHISCHE GESUNDHEIT VERBESSERST: GRUNDPRINZIPIEN

Das Erlernen, wie man psychische Gesundheit verbessert, beginnt damit, zu verstehen, was eine gesunde Geisteshaltung ausmacht.
"Psychische Gesundheit" bezieht sich auf deinen sozialen, emotionalen und psychologischen Zustand - die Linse, durch die du die Welt betrachtest.
Wenn du nach Möglichkeiten suchst, die psychische Gesundheit zu verbessern, ist es wichtig zu verstehen, dass diese durch eine Vielzahl von Faktoren geprägt wird. Wie z.B. deiner Gehirnchemie, Genetik und Familiengeschichte bis zu deinem Lebensstil und Lebenserfahrungen.
Deine körperliche und geistige Gesundheit beeinflussen sich gegenseitig, was sich auf Ihre Fähigkeit auswirkt, Beziehungen und Verhaltensweisen aufrechtzuerhalten, die Seelenfrieden schaffen. Mit einer psychisch gesunden Perspektive kannst du Stress effektiv bewältigen und Herausforderungen mit Zuversicht begegnen.
Du bist in der Lage, so zu denken, zu fühlen und zu handeln, dass du Erfolg hast.

Es gibt viele Möglichkeiten, die psychische Gesundheit zu verbessern.
Die folgenden Tipps sind dein Werkzeugkasten dafür.

SELBSTLIEBE

WAS BEDEUTET EIGENTLICH SELBSTLIEBE?

Sich selbst annehmen und lieben, genau so, wie man gerade ist – mit allen Stärken und Schwächen. Dies hat nichts mit Egoismus oder Eitelkeit zu tun. Vielmehr geht es darum, auf seine eigenen Bedürfnisse Rücksicht zu nehmen und gut mit sich selbst umzugehen.

- GESUNDHEIT
- POSITIVES DENKEN
- LERNE, DEINE GEDANKEN UND GEFÜHLE ZU MANAGEN
- ATEM MEDITATION
- ESSEN - NIMM NAHRHAFTE LEBENSMITTEL ZU DIR
- REGELMÄSSIG TRAINIEREN
- AUFBAU EINES PFLEGENDEN SOZIALEN NETZWERKS

„SICH SELBST ZU LIEBEN IST DER BEGINN EINER LEBENSLANGEN ROMANZE.“
(OSCAR WILDE)

GESUNDHEIT

Sei dir bewusst, dass deine psychische Gesundheit von dir alleine abhängt. Deine Gedanken, Gefühle und dein Körper arbeiten zusammen.

- Wie gehst du mit dir selbst um? Wie sprichst du mit dir?
- Welche Nahrung nimmst du zu dir?
- Wie oft machst du Sport?
- Wie oft nimmst du dir eine Auszeit?

Schreib dir die Dinge auf die du schon für dich tust

GESUNDHEIT

Worin siehst du noch Handlungsbedarf?

- Vielleicht mehr regelmäßigen Sport betreiben
- gesunde Ernährung und weniger Fast Food
- mehr trinken....

Schreib dir die Dinge auf, die du in deinen Alltag integrieren möchtest:

POSITIVES DENKEN

Wenn man anfangen will, positive Fortschritte zu machen, muss man in einen positiven Zustand kommen.

Was machst du um dich in positive Stimmung zu bringen?

TIPP:

- Hör dir deine Lieblingsmusik an und tanze dazu - starte gleich in der Früh damit
- Koche dir deine Lieblingsspeise
- Schau dir deinen Lieblingsfilm an
- Meditiere
- Nimm ein warmes Bad
- Verbringe Zeit mit deinen Liebsten
- Umgib dich mit positiven Menschen und nimm Abstand von Negativem
- Sprich gut mit dir und behandle dich mit Respekt

POSITIVES DENKEN

Worin siehst du noch Handlungsbedarf?

POSITIVE VIBES

LERNE, DEINE GEDANKEN UND GEFÜHLE ZU MANAGEN

Schreibe hier deine Gedanken und Gefühle auf, die dich tagtäglich begleiten.

Die du nicht fassen kannst und auch jene, die dich nicht zur Ruhe kommen lassen.

Schreiben hilft dir im Kopf klarer zu werden und schneller zu Ergebnissen und Lösungen zu finden.

LERNE, DEINE GEDANKEN UND GEFÜHLE ZU MANAGEN

Unsere Welt wird immer lauter und aufdringlicher.
Es ist wichtig das du lernst, achtsamer und liebevoller mit deinem Leben umzugehen
Dein Ziel ist es nicht einen nicht-denkenden, leeren oder ruhigen Verstand zu haben.
Das Ziel ist, deine Gedanken wahrzunehmen, diese Gedanken loszulassen und deine Aufmerksamkeit wieder auf deinen Atem und dem Hier und Jetzt zu richten.

Sobald du bemerkst, dass dein Verstand umherwandert und du nicht zur Ruhe kommst, nimm dir ein paar Minuten Zeit und mache diese kurze Meditationsübung.
Mach diese so lange, wie du willst, und hör auf, wenn du das Gefühl hast, dass du fertig bist. Stell dir auf keinen Fall einen Timer. Ja du hast richtig gelesen. Denn es braucht eben so lange es braucht! Du wirst selbst merken wenn du fertig bist.

NIMM DIR JETZT EINEN MOMENT ZEIT, UM INNEZUHALTEN, TIEF DURCHZUATMEN UND ZU SPÜREN, WIE ES IST, IN DIESEM MOMENT PRÄSENT UND LEBENDIG ZU SEIN. DIESER MOMENT IST DEIN LEBEN UND NUR DU ALLEIN STEHST AM STEUER, KANNST ES MANAGEN UND DAS BESTE DARAUS MACHEN.

ATEM MEDITATION

1. BRING DICH IN EINE BEQUEME POSITION

Setze dich auf einen bequemen Stuhl oder auf den Boden im Schneidersitz. So wie es sich für dich gerade richtig anfühlt. Schließe dabei nicht deine Augen, Richte deinen Blick auf eine Stelle im Zimmer, ein paar Meter vor dir.

2. RICHTE DEINE AUFMERKSAMKEIT AUF DEINE FÜSSE

Zuerst richtest du deine Aufmerksamkeit für 2 langsame Atemzüge auf deine Füße. Dann gehe weiter zu deinen Unterschenkel und nimm wieder 2 langsame Atemzüge
Gehe mit deinem Blick weiter nach oben zu deinen Oberschenkeln. Weiter zu deinem Bauch, Brust, deinem Rücken, deinen Armen, deinen Händen, deinem Kopf und Gesicht. Atme dabei immer gleichmäßig und mit zwei normalen Atemzügen. Gib jedem deiner Körperteile die nötige Aufmerksamkeit.

3. DEINE AUFMERKSAMKEIT

Wenn du deine Aufmerksamkeit auf alle deine Körperteile gerichtet hast, richte deine Aufmerksamkeit auf deinen Atem und nun bist du bereit loszulassen.
Konzentriere dich auf deinen Atem. Fühle wie sich deine Brust hebt und wieder senkt. Wie fühlt sich die Luft an wenn sie aus deinen Nasenlöchern auf- und abströmt. Während du dich auf deinen Atem konzentrierst, wird es in deinem Kopf ruhiger und du kommst in die Entspannung.

4. SCHWEIFE NICHT AB

Sobald du bemerkst, dass sich dein Geist langweilt und zu etwas Interessanterem abschweifen möchte, wie sich auf die Musik vom Nebenzimmer zu konzentrieren, richte deine Aufmerksamkeit wieder auf deinen Atem. Wenn du plötzlich beginnst zu planen, was du zu Abend kochen willst, richte deine Aufmerksamkeit wieder auf deinen Atem, immer und immer wieder und immer wieder.

ESSEN - NAHRHAFTE LEBENSMITTEL

Hier ein paar Tipps für dich: „Kritisch konsumieren…“

Entscheide dich für Produkte aus einer sozial und ökologisch gerechten Landwirtschaft.

Nutze die zahlreichen Initiativen, durch die sich bäuerliche Strukturen und Alternativen zur gängigen industriellen Landwirtschaft unterstützen lassen, wie zum Beispiel…**Bauernmärkte/Wochenmärkte**

- Koche möglichst mit saisonalen und regionalen Lebensmitteln.

- Kaufe seltener und stattdessen qualitativ hochwertigeres Fleisch, das nicht aus Massentierhaltung stammt, wenn du nicht auf Fleisch verzichten möchtest. Es gibt viele gute Gründe für einen reduzierten Fleischkonsum: Er schont natürliche Ressourcen und das Klima, fördert die Gesundheit und ist im Sinne des Tierschutzes.

- Kaufe dein Fleisch bei einer Fleischerei, die alle Teilstücke eines Tieres verarbeitet. Auch so lassen sich überflüssige Abfälle vermeiden.

- Ob Kräuter auf der Fensterbank oder Tomaten auf dem Balkon – baue selbst etwas an. So erweiterst du auch dein praktisches Wissen über Lebensmittel.

- In der Gastronomie werden jährlich etwa eine Million Tonnen genießbarer Lebensmittel entsorgt. Mithilfe der kostenlosen App „Too Good To Go“ kannst du Lebensmittel aus Restaurants oder Cafés günstig kaufen, die ansonsten im Müll landen würden.

- Gehe nicht hungrig, sondern mit Einkaufszettel einkaufen, um den Verlockungen des Supermarkt-Marketings zu widerstehen.

- Verwerte all die Lebensmittelreste und wirf sie nicht weg. Lass deine Kreativität spielen. Du kannst das.

ESSEN - NAHRHAFTE LEBENSMITTEL

Gesund durch richtige Ernährung

Es ist heute kein Geheimnis mehr, dass uns unsere Ernährungsweise krank machen kann. Wer über Jahre und Jahrzehnte hinweg falsch isst, wird mit ziemlicher Sicherheit eine oder mehrere der zahlreichen ernährungsbedingten Zivilisationskrankheiten erleiden.

Notiere hier, welche Speisen du täglich zu dir nimmst und was du an deinem Speiseplan verbessern kannst:

REGELMÄSSIG TRAINIEREN

Ein Training ist jede Bewegung, die den Muskel arbeiten lässt und den Körper dazu veranlasst, Kalorien zu verbrennen.
Jegliche Art von Bewegung wie Schwimmen, Tanzen, Laufen, Joggen oder Wandern, hat viele gesundheitliche Vorteile. Dein Körper und dein Gehirn profitieren beim regelmäßigem Trainieren.

10 gute Gründe die für das Trainieren sprechen:

1. Training macht dich glücklicher

Regelmäßiges Trainieren kann Depressionen, Angst und Stress verringern

2. Training fördert deinen Gewichtsverlust

Auch wenn es möglich ist, ohne Diät abzunehmen, ist es dennoch sinnvoll, zusätzlich Sport zu treiben. Es wurde nachgewiesen, dass regelmäßige Bewegung die Stoffwechselrate erhöht, mehr Kalorien verbrennt und hilft, Gewicht zu verlieren

3. Regelmäßiges Training erhöht dein Energieniveau

Ein regelmäßiges Training kann ein echter Energie-Booster sein. Bei 6-wöchiger Bewegung, können Müdigkeitsgefühle reduziert werden.

4. Regelmäßiges Training ist gut für deine Muskeln und Knochen

Regelmäßige körperliche Aktivität ist wichtig, um den Muskelverlust zu reduzieren und die Kraft zu erhalten, während man älter wird.
Interessanterweise hat sich gezeigt, dass hochwirksame Übungen wie Krafttraining, Laufen oder Sport wie Fußball und Basketball, eine höhere Knochendichte bewirken als unwirksame Sportarten wie Schwimmen und Radfahren.

REGELMÄSSIG TRAINIEREN

5. Training reduziert dein Risiko für chronische Krankheit

Regelmäßiges Training verbessert die Insulinsensitivität, die Fitness des Herz-Kreislauf-Systems und verringert die Körperbeschaffenheit und gleichzeitig den Blutdruck und den Blutfettgehalt.

6. Fitnesstraining sorgt für eine schöne Haut

Deine Haut kann durch zu viel oxidativen Stress im Körper erheblich leiden. Oxidativer Stress tritt auf, wenn die körpereigenen Antioxidans-Abwehrkräfte, die Schäden, die freie Radikale verursachen, nicht vollständig reparieren können. Die innere Struktur der Hautzellen wird beschädigen und das Hautbild somit verschlechtert. Regelmäßige, moderate Übungen können die körpereigene Produktion von natürlichen Antioxidantien erhöhen, die die Zellen schützen. Ein regelmäßiges Training kann den Blutfluss stimulieren und die Anpassungen der Hautzellen bewirken, die dazu beitragen können, das Auftreten der Hautalterung zu verzögern.

7. Training hilft der Gesundheit des Gehirns und deinem Gedächtnis

Ein regelmäßiges Training kann die Gehirnfunktion verbessern und die Gedächtnis- und Denkfähigkeiten schützen. Zunächst erhöht es die Herzfrequenz, die den Blut- und den Sauerstoffffluss zum Gehirn fördert. Ein Fitnesstraining kann auch die Produktion von Hormonen stimulieren, die das Wachstum von Gehirnzellen verbessern.

8. Training kann Schmerzen reduzieren

Ein regelmäßiges Training kann helfen, chronische Schmerzen zu reduzieren. Körperliche Aktivität kann auch die Schmerztoleranz erhöhen und die Schmerzempfindung verringern.

REGELMÄSSIG TRAINIEREN

9. Training hilft bei der Entspannung und verbessert die Schlafqualität

Regelmäßiges Training kann helfen, sich zu entspannen und besser zu schlafen. In Bezug auf die Schlafqualität stimuliert der Energieverlust, der während der Übungen auftritt, die energierückgewinnenden Prozesse während des Schlafes. Darüber hinaus ist die Zunahme der Körpertemperatur, die während der Übungen auftritt, dazu gedacht, die Schlafqualität zu verbessern, indem sie während des Schlafes absinkt.

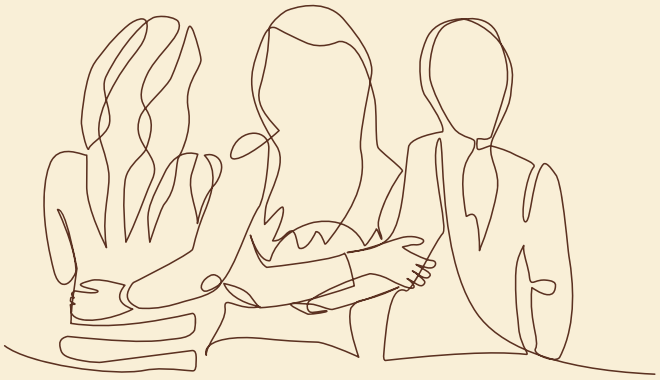
10. Regelmäßiges Training verbessert dein Sexualleben

Ein regelmäßiges Training und Fitnessübungen haben sich darin bewährt, den Sexualtrieb zu erhöhen. Regelmäßige Bewegung kann das Herz-Kreislauf-System stärken, die Durchblutung verbessern, die Muskelaktivität verbessern und die Flexibilität verbessern… was alles zu einem deutlich besseren Sexualleben führt. Wer sich regelmäßig körperlich betätigt, verbessert somit seine sexuelle Leistungsfähigkeit und sexuelle Lust… und erhöht die Häufigkeit der sexuellen Aktivität.

SOZIALES NETZWERK

Wie baut man ein soziales Netzwerk auf?

- Triff dich regelmäßig mit deinen Freunden.
- Lade Freunde zu dir nachhause ein.
- Geht gemeinsam ins Kino oder auf Partys.
- Veranstalte selbst Partys und lade Freunde und deren Freunde dazu ein. Dein Freundeskreis wird sich schlagartig vergrößern.
- Besuche einen Tanzkurs und lerne neue Menschen kennen.
- Das Wichtigste jedoch ist, dass du offen für neue Freundschaften bist und deine bestehenden pflegst.
- Es geht nicht darum wieviel Freunde du hast. Es geht um die Qualität der Freundschaften, denn du sollst dich in ihrer Gesellschaft wohlfühlen.



DANKE!
FÜR DEIN VERTRAUEN

Ich wünsche Dir viel Freude bei der Umsetzung und auf das du dich selbst liebst und wertschätzt!