

Esther Winter
Sei gut zu dir

Wege zur inneren Ruhe und Entspannung



FREIBURG · BASEL · WIEN

Inhalt

Einleitung	6
Atemübung	10
Rezept: Raumduft	12
Meditation: Entspannung pur	17
Achtsamkeitsübung	18
Rezept: Raumspray Fit am Arbeitsplatz	22
Meditation: Ich bin ganz in meiner Mitte	25
Körperübung	28
Achtsam genießen	30
Meditation: Lass los, was dich stresst	33
Atemübung	34
Tipp: Gute Laune tanken	36
Meditation: Deine innere Stimme	40
Körperübung: Kutschersitz	43
Rezept: Entspannung für unterwegs	44
Tipp: Raus in die Natur	49
Achtsamkeitsübung	50
Körperübung: Reguliere den Geist	53

Rezept: Anti-Stress-Tee	54
Atemübung	59
Mentalübung: Der magische Umhang	60
Körperübung: Entspanne deine Augen	63
Rezept: Lavendel-Herz-Auflage	66
Meditation: Das reinigende Licht	69
Rezept: Mischung für die Duftlampe	70
Meditation: Schöpfe neue Zuversicht	73
Körperübung: Raus aus der Gedankenspirale	76
Meditation: Der magische Garten	79
Körper- und Atemübung: Energieschub	80
Rezept: Kissenspray	82
Meditation: Der See der inneren Sicherheit	85
Rezept: Entspannungsbad	86
Achtsamkeits-Ritual	90
Rezept: Kamillenmilch	92
 Autorenvita	 94





Herzlich willkommen auf deinem Weg in ein entspanntes Leben!

Entspannt in den Tag starten und möglichst dieses Level halten! Wer möchte das nicht? Aber die Realität sieht meistens anders aus. Kaum klingelt der Wecker, bist du mittendrin, in den Anforderungen des Tages und im Trott der Abläufe festgefahren. Mit dem Zeitdruck sinkt deine Energie und steigt der Blutdruck. Vielleicht wird dir erst im Laufe des Tages bewusst, wie viel Zeit schon vergangen ist und dass du womöglich ein Stresslevel erreicht hast, das dich nicht mehr so entspannt sein lässt, wie du es gerne hättest.

„Ich habe keine Zeit“, sagt die Hektik. Aber genau dies kannst du ändern. Du kannst jeden Moment die Entscheidung treffen, gelassener und entspannter zu sein und aktiv etwas für deine innere Ruhe tun.

Sich täglich achtsame Momente zu nehmen erhöht die Zufriedenheit, macht ausgeglichener und beugt Erschöpfung vor. Schon wenige Momente achtsamer Auszeit können wertvolle Effekte bringen.

Man muss Zeit investieren, um Zeit zu gewinnen.

Deshalb: Schlage jeden Tag spontan eine Seite in diesem Buch auf. Vielleicht immer zum gleichen Zeitpunkt als Ritual nach dem Aufstehen oder als festen Bestandteil der Mittagspause. Die Übungen in diesem Buch lassen sich leicht in den Alltag integrieren und können überall durchgeführt werden.





„Nie war
mehr **Anfang**
als jetzt.“

Walt Whitman (1819–1892)



ATMEN HEISST LEBEN

Der wichtigste Einstieg zu mehr Gelassenheit ist ganz einfach: Alles beginnt mit Atmen.

Wenn du dich komplett auf deinen Atem konzentrierst, sammelst du deine Kräfte und kehrst zu dem Ursprung des Lebens zurück. Daher startet dein Weg in die Entspannung mit einer Atemübung:

Schließe deine Augen und konzentriere dich auf deinen Atem. Versuche nichts zu steuern oder zu kontrollieren, beobachte nur, wie dein Atem ruhig fließt.

Wie fühlt es sich an, wenn du einatmest? Wie fühlt es sich an, wenn der Atem deinen Körper wieder verlässt?

Spüre, wie sich dein Körper beim Atmen bewegt, aber ändere nichts daran. Nach einiger Zeit wirst du bemerken, dass du immer ruhiger wirst.





LASS DIE SONNE IN DEIN HERZ

Starte bereits am Morgen gut gelaunt und hellwach in den Tag. Dabei helfen dir Düfte, die dich erden und vitalisieren.

Einen **Raumduft** kannst du dir ganz einfach selbst herstellen.

Dazu nimmst du eine leere Flasche, die nicht zu groß ist. Diese befüllst du mit 200 ml Sonnenblumenöl (oder einem anderen fetten Öl). Gib folgende ätherischen Öle hinzu:

- 7 Tropfen Orange,
- 7 Tropfen Zeder und
- 7 Tropfen Muskatellersalbei





Stelle 5 bis 10 Bambusstäbchen oder Schaschlikspieße in die Flasche. Über die Holzstäbchen verteilt sich der Duft im Raum.

Herrlich, der Duft zaubert gleich eine Wohlfühloase!

