

Reflexionshilfe: SELBSTWIRKSAMKEIT stärken

Dieser Zettel soll dir als Übungszettel dienen. Lies ihn immer mal wieder in aller Ruhe durch und spüre, wo du mit guter Energie und Antrieb am ehesten bereit bist für Veränderung hin zu mehr Gesundheit und Lebensqualität. Denke immer daran: Erich Kästner sagt: Es gibt nichts Gutes, außer man tut es. VIEL FREUDE

Bewegung

Gehe ich täglich 10000 Schritte? Mache ich regelmäßig Beweglichkeitsübungen gegen meine Steifigkeit („Einbetonierung“) bzw. für meine Geschmeidigkeit? Weniger „Beton“ bedeutet mehr Lebensenergie. Nutze ich den Alltag als Übungsfeld? Gehe ich zu Fuß, fahre ich Fahrrad, benutze ich die Treppe? Unterbreche ich das Sitzen gemäß des Mottos: Die beste (Sitz) -Haltung ist immer die nächste? Ist Bewegung in meinem Mindset als etwas Lästiges abgelegt, oder empfinde ich Freude an der Bewegung? Genieße ich sie sogar? Spüre ich die gute Energie von Bewegung? Bewegung ist Leben! Vor allem in der Natur, bei Wind und Wetter. Nutze ich den Wald? Oder wie jemand sagt: Gehe ich regelmäßig zu Dr. Wald?

Ernährung

Esse ich in Ruhe? Kaue ich das Essen bis zum Brei? Freue ich mich auf das Essen? Kann ich Essen dankbar genießen? Esse ich maßvoll? Achte ich darauf, was ich esse? (Zucker, Fleisch, Bio, industriell gefertigte Lebensmittel, Gemüse, Obst, Nüsse, Kräuter, Regionales, Saisonales), Was und wie viel trinke ich? (Süßes, Alkohol oder Wasser).

Seele

Was denke und fühle ich? Kann ich bewusst Dankbarkeit, Freude, Genuss, Liebe, Wertschätzung und Vertrauen empfinden? Kann ich von Herzen lachen? Bin ich eher positiv oder negativ? Negative Gedanken und Gefühle schwächen mich, v.a. wenn sie zur Dauerschleife, zur Gewohnheit werden. Sei ein(e) liebevolle(r) Selbstbeobachter(in), und dann schau, was passiert. Hier ein paar wesentliche Selbstreflexionsfragen:

Sorge ich mich? Erwarte ich? Vergleiche ich (mich)? Verurteile ich? Ärgere ich mich? Verfalle ich in Selbstmitleid? Bin ich beleidigt? Nehme ich gleich immer alles persönlich? Fühle ich mich über- oder unterlegen? Tue ich Dinge mit innerem Widerstand? Habe ich Angst? Ist das, was ich denke, wirklich wahr? Kann ich mit den Worten Entspannung, Stille, Muße, Regeneration, Heilung, Meditation oder Gebet etwas anfangen? Oder sehne ich mich vielleicht sogar danach? Jemand sagt: Das Beste, was Du für diese Welt tun kannst, ist, dich zu entspannen.

Soziales Miteinander

Pflege ich Beziehung und Gemeinschaft? Gesunde Beziehung ist immer ein Geben und Nehmen (Reinhard Mey singt: „Geben ist seliger denn Nehmen.“). Bin ich Menschen gegenüber grundsätzlich positiv und wohlwollend eingestellt? Kann ich Anderen Vertrauen und Wertschätzung entgegenbringen? Kann ich Dankbarkeit äußern? Empfinde ich gute Energie, wenn ich andere bestärke? Kann ich mich an der Begegnung mit Menschen, v.a. auch Kindern erfreuen? Oder auch an Tieren? Oder sogar an der Natur?

Praxis für Physiotherapie Bellebaum & Gerlach / <https://bellebaum-gerlach.de/>

YOUTUBE – KANAL „habitus Bewegungslehre“ abonnieren.

Playlists: Bewegungnslehre - Übungen - Tipps