

In-Balance

In 7 Schritten zu mehr Gesundheit, innerer Kraft und Lebensfreude

Autoren und © Copyright: Corina C. + Ralph Steuernagel

„Beginne mit dem Notwendigen, dann mit dem Möglichen und plötzlich wirst Du das Unmögliche tun.“

Franz von Assisi

Entdecken Sie sich selbst!

In 7 Schritten können Sie an 7 Tagen Ihr Leben grundlegend neu ausrichten.

Hierfür gibt es allerdings 5 entscheidende Voraussetzungen:

- 1.** Sie fühlen den inneren Wunsch, ihr Leben zielgerichtet zu verändern.
- 2.** Gesundheit, innere Kraft und Lebensfreude sind für Sie attraktive Werte.
- 3.** Sie sind bereit, 7 Tage im Mittelpunkt zu stehen und nur für sich selbst dazusein.
- 4.** Sie erlauben sich 7 Tage voller Achtsamkeit ohne Ablenkung.
- 5.** Sie möchten Selbstverantwortung für Ihr Leben übernehmen.

Haben Sie die 7 Aussagen mit JA beantwortet? Dann wünschen wir Ihnen auf Ihrer persönlichen 7-Tage-Reise zu sich selbst alles Gute und viel Erfolg.

Rahmenbedingungen

Wählen Sie 7 Tage aus, an denen Sie Zeit, Musse und die praktischen Möglichkeiten haben, folgenden Tagesplan einzuhalten. Sie schlafen 6-8 Stunden und stehen früh morgens gegen 6 Uhr auf. Zur täglichen Routine zählen Atemübungen, Bewegungsverfahren, Körperpflege, sowie ggf. gezielte, auf Ihre persönlichen Beschwerden ausgerichtete therapeutische Maßnahmen. Das Essen in diesen Tagen sollte leicht verdaulich und bestenfalls vegetarisch sein. Verzichten Sie sieben Tage auf Alkohol und Süßigkeiten und wählen Sie ein 3-Mahlzeiten-System mit 4-5 Stunden Abstand: bsp. 8 Uhr Frühstück, 12.30 Uhr Mittagessen und 17 Uhr Abendessen. Meiden Sie nach 18 Uhr jegliche Kalorienaufnahme, um Ihren Stoffwechsel zu entlasten. Sie benötigen in diesen sieben Tagen alle Kraft und Energie für innere Prozesse.

In diesem Rahmen richten Sie sich gedanklich täglich auf ein Thema aus, welches Sie gezielt anhand von Fragen erarbeiten und in Folge Ihre Gewohnheiten zielgerichtet verändern. Führen Sie jeden Abend ein persönliches Kurtage-Protokoll.

Sie können ein derartiges Programm als Heimkur gestalten oder mit anderen Menschen Ihre Erfahrungen und Erlebnisse teilen. Die Inhalte sind natürlich individuell variierbar.

Tag 1 – ICH

Die drei Pfeiler: Gesundheit, Beziehungen und Beruf

» **Gesundheit:** Fühle ich mich gesund? Welche gesundheitlichen Baustellen möchte ich verändern? Was kann ich konkret tun, um meine Gesundheit zu steigern?

- » **Beziehungen:** Welche Beziehungen belasten mich? Welchen Menschen möchte ich mehr Zeit widmen?
- » **Beruf:** Kann ich mich und meine Stärken verwirklichen? Welche Veränderungen können meine berufliche Zufriedenheit steigern?

Tag 2 – Gedankeninventur

Aus Gedanken werden Handlungen und aus diesen Gewohnheiten. Welche sind Ihre zuträglichen Gedanken, welche die unzutraglichen? Welche sind Ihre Werte und Überzeugungen? Erstellen Sie das Drehbuch ihrer Zukunft.

Tag 3 – Tag der Sinne

Unsere Sinne nehmen die Umwelt auf, unser Gehirn verarbeitet die Inhalte. Gönnen Sie sich einen Tag intensiver sinnlicher Wahrnehmung und schenken Sie all Ihren fünf Sinnen einen Tag voller neuer Impressionen.

Tag 4 – Glückliche Beziehungen

Analysieren Sie die Beziehung zu sich selbst, zu Ihrer Familie, zu Ihren Freunden und Bekannten und zuletzt auch zu Ihren Kollegen. Schenken Sie Ihren glücklichen Beziehungen künftig mehr Aufmerksamkeit und erstellen Sie ein Konzept, durch welche Änderung Ihrer Gedanken und Handlungen Sie belastete Beziehungen verbessern können. Trauen Sie sich auch, unnötige und nicht wohltuende Beziehungen zu beenden.

Tag 5 – Zeitmanagement

Zeit ist unser wertvollstes Gut. Wie verteilen Sie die zur Verfügung stehenden 24 Stunden auf Ihre Lebensbereiche ICH, FAMILIE und BERUF? Wo verlieren Sie unnötig Zeit? Welche Aufgaben können Sie deligieren, welche Zeiträuber eliminieren? Setzen Sie Ihre Prioritäten anhand der persönlichen Werte und ermöglichen Sie somit eine neue zeitliche Ausrichtung.

Tag 6 – Persönlicher Erfolg

Was bedeutet für Sie Erfolg? In welchen Lebensbereichen wünschen Sie sich mehr Erfolg? Welche erfolgsfördernden Faktoren haben Sie in diesen Bereichen bislang nicht genutzt?

Tag 7 – TUN

Was ändere ich wann in welcher Reihenfolge? Stellen Sie einen konkreten Zeitplan auf und treffen Sie eine schriftliche Vereinbarung mit sich selbst. Wenn Sie am Ziel Ihrer siebentägigen Reise angekommen sind, feiern Sie den Erfolg!