

# 5 gesunde Entscheidungen im Alltag



## Entscheidung 1

### Trinken Sie

Ihr Körper besteht überwiegend aus Wasser. Sie brauchen Wasser für praktisch alle Vorgänge im Körper, ob als Lösungs- und Transportmittel oder zur Regulierung der Körpertemperatur. Entscheiden Sie sich für reines Wasser ohne Kohlensäure, Kräutertee oder z. B. Ingwerwasser.

Trinken Sie 1,5 bis 2 Liter täglich. Füllen Sie sich z. B. gleich morgens zwei 1Liter Flaschen mit stillem Wasser ab und trinken Sie diese über den Tag verteilt. Stellen Sie sich die Flaschen gut sichtbar in die Wohnung oder an Ihren Arbeitsplatz.

## Entscheidung 2

### Kauen Sie gut

«Gut gekaut ist halb verdaut», das Sprichwort sagt eigentlich schon alles. Die ersten Aufspaltungsprozesse der Nahrung beginnen bereits im Mund. Gutes Kauen ist die Voraussetzung für eine gute Aufnahme der Nährstoffe im Darm.

Machen Sie folgendes Experiment. Kauen Sie so lange, bis die Nahrung von alleine aus dem Mund verschwindet, ohne dass Sie bewusst schlucken. Jetzt erst wird Ihnen bewusst werden, wie wenig Sie Ihre Nahrung für eine optimale Nährstoffaufnahme vorbereiten. Die Folge? Sie essen wesentlich mehr, als Sie in Wirklichkeit brauchen.

Nehmen Sie sich ganz bewusst eine Mahlzeit am Tag vor, bei der Sie Ihre ganze Aufmerksamkeit auf das Kauen richten. Wenn Sie es schaffen jeden Bissen bis zu 20 x zu kauen sind Sie bereits sehr gut unterwegs.

# 5 gesunde Entscheidungen im Alltag



## Entscheidung 3

Bauen Sie sich eine «Gefühlsapotheke»

Positive Emotionen erhöhen die Harmonie, Ordnung und Kohärenz in unserem Herzen. Dadurch kommt das Nervensystem ins Gleichgewicht und unsere Immunabwehr wird verbessert.

Legen Sie sich eine Liste mit «positiven Herzgefühlen» an. Beantworten sie hierfür Fragen wie:

1. Was weckt Freude in Ihnen?
2. Für was in Ihrem Leben sind Sie dankbar?
3. Für was ganz generell sind Sie dankbar?
4. Was wertschätzen Sie zutiefst? Was lieben Sie zutiefst?

Sie können Erlebnisse, Menschen, Tiere, Gegenstände, Eigenschaften von Ihnen und von anderen auflisten. Erinnern Sie sich nun an eine Stresssituation. Was aus Ihrer Gefühlsapotheke könnte für diese Situation ein «Gegenmittel» sein? (sollten Sie keines finden: Ruhe, emotionaler Frieden, Gelassenheit passt eigentlich immer)

Nun atmen Sie für ca. 10-15 Minuten dieses Gegenmittel durch Ihr Herz ein und durch Ihr Sonnengeflecht (Solarplexus) wieder aus. Danach erinnern Sie sich mit diesem Gefühl an die Stresssituation. Wie hat diese sich verändert? Die Gefühlsapotheke könn(t)en Sie auch unmittelbar in einer Stresssituation anwenden.

# 5 gesunde Entscheidungen im Alltag



## Entscheidung 4

Sorgen Sie für eine Pufferzone zwischen Alltag und Nachtruhe

Bringen Sie mindestens eine Stunde vor dem Zubettgehen Ihren Körper in einen Ruhemodus, um Ihren Schlaf zu fördern und besser zu regenerieren. Was den Ruhemodus stört? Sport, Fernsehen, aufregende Bücher, erhitzte Diskussionen, Arbeiten, sich mit Problemen beschäftigen. Verbringen Sie Ihre Zeit lieber z. B. mit ruhiger Musik, Tagebuch schreiben, Meditieren, einem Aromabad oder einer anderen ruhigen Tätigkeit, die Ihnen Freude bereitet.

## Entscheidung 5

Praktizieren Sie regelmässig «Aber» Fasten

Das kleine Wörtchen «Aber» hat es in sich. Es bedeutet für sich allein nichts – und doch hat es eine starke, vor allem emotionale Wirkung. Mit dem «Aber» geht immer eine Einschränkung einher. Beobachten Sie, wie Sie das Wort «Aber» in Ihrem Alltag nutzen. Viele Menschen gebrauchen «Aber» gewohnheitsmässig. In den meisten Sätzen lässt es sich ersatzlos streichen. Und aus: «Das ist hier aber gemütlich» wird «Das ist hier gemütlich» und aus «Aber heute Abend habe ich schon etwas vor» wird, na? Sie wissen es schon.

Entscheiden Sie sich regelmässig für einen Tag «Aber» Fasten. An diesen Tagen lenken Sie Ihre volle Aufmerksamkeit auf das Wörtchen «Aber» und wenn Sie ein «Aber» entdecken, dann überprüfen Sie, ob Sie das «Aber» nicht einfach ersatzlos streichen können. Wiederholen Sie dann den Satz ohne «Aber».