

Wie du den Stress in deinem Leben reduzieren kannst 1 | 2

(für mehr Lebensfreude und Gelassenheit)

Ein einziges **vernachlässigtes** Unkraut kann einen Garten innerhalb weniger Wochen überwuchern.

So ungefähr läuft's auch mit den kleinen Belastungen unseres Lebens:

Sie summieren sich.

Was passiert aber, wenn du diese Stressfaktoren aus deinem täglichen Leben **verbannst?**

Du bekommst mehr Energie, wirst innerlich freier und leichter.

Du wirst gelassener und entspannter.

Und bekommst mehr Lebensfreude.

Mein Vorschlag:

Mach dir eine Liste mit allen (kleinen) Dingen in deinem Leben, die dich stressen.

Die ganz grossen **Brocken** wollen wir hier nicht anpacken. Für die gibt's dann Raum, wenn der Kleinkram weg ist.

Wenn du glaubst, dass du alles notiert hast, leg die Liste für einen Tag beiseite.

Und dann nimm sie nochmals hervor und füge alles, was du vergessen hast, hinzu.



Wie du den Stress in deinem Leben reduzieren kannst 2 | 2

(für mehr Lebensfreude und Gelassenheit)

Nun mach ein kleines Ritual

Nimm dir einen Moment Zeit, setz dich an einen ruhigen Ort, hol dir dein **Lieblingsgetränk** dazu und schaue dir nun ganz in Ruhe jeden einzelnen Punkt an und überlege dir, wie du zukünftig mit diesem Stressfaktor umgehen möchtest.

Frage dich dabei

- Was ist überhaupt nötig?
- Was musst **du** machen?
- Was könntest du abgeben, wenn du es dir erlaubst?
- Wo gilt's, über deinen Schatten zu springen?

Und orientiere dich dabei immer an deinem Ziel, mehr Gelassenheit und Lebensfreude zu bekommen – oder was immer es ist, was du dir wünschst.

- Was möchtest du mit dem Mehr an Energie erleben
- Welche Abenteuer warten auf dich?
- Wofür möchtest du den neu-entstandenen Raum nutzen?