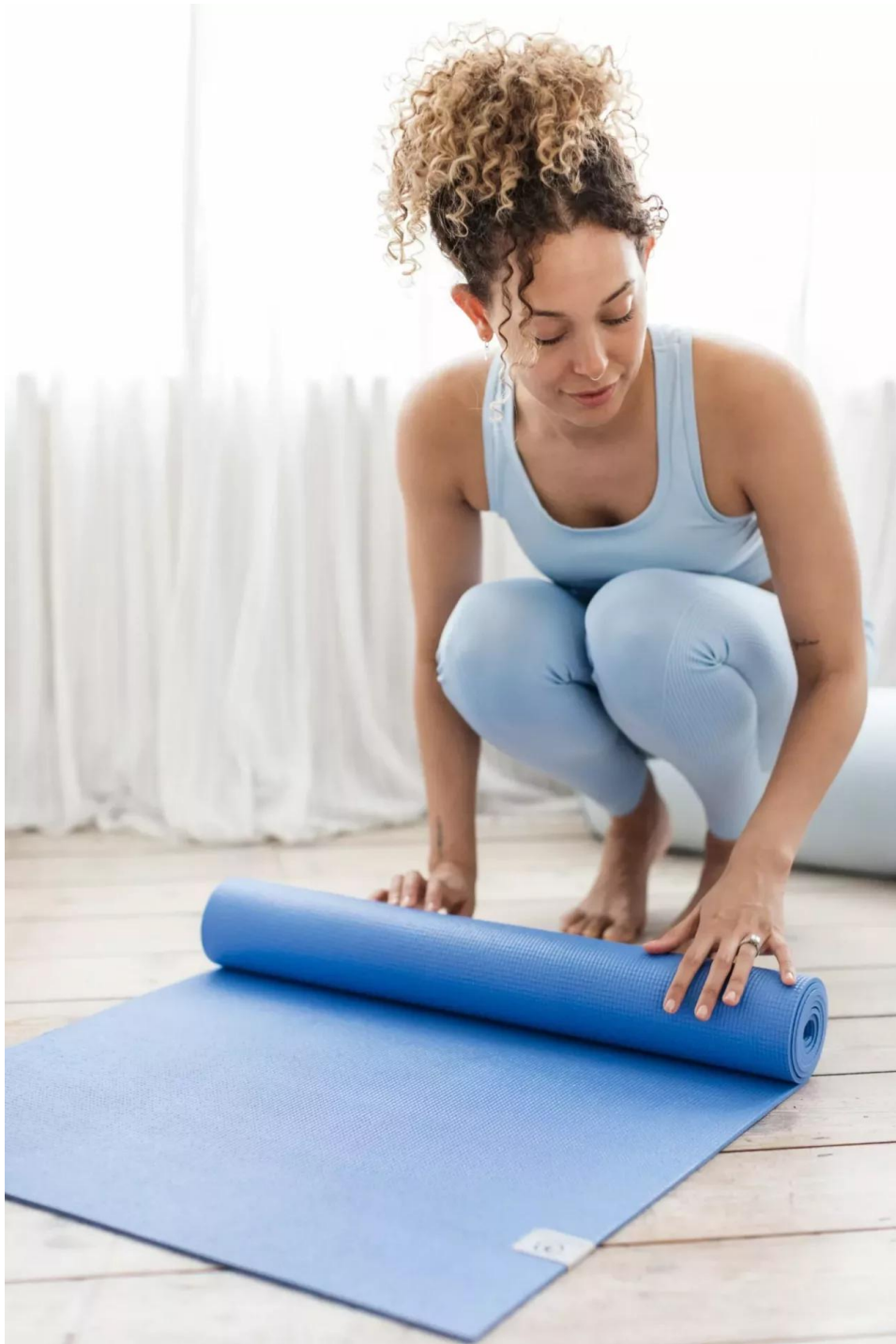




5 Möglichkeiten, Ihren Lebensstil zu entgiften

Frühling und Sommer sind die Jahreszeiten, in denen „Entgiftung“ für viele von uns ganz oben auf der Selbstpflegeliste zu stehen scheint. Ob es nun daran liegt, dass Sie sich in den Wintermonaten zu viel gönnen, sich leichter und heller fühlen möchten oder sich einfach nur von innen heraus neu beleben möchten, „Entgiften“ ist eine Selbstpflegepraxis, die sich am besten für wärmere und sonnigere Monate eignet (eher als die kalten und dunklen Tiefen des 1. Januarst!). Beim Entgiften geht es jedoch um viel mehr, als grünen Saft zu schlürfen und auf Alkohol zu verzichten. Unsere heutige Welt enthält unbestreitbar viele …



Frühling und Sommer sind die Jahreszeiten, in denen „Entgiftung“ für viele von uns ganz oben auf der Selbstpflegete zu stehen scheint. Ob es nun daran liegt, dass Sie sich in den Wintermonaten zu viel gönnen, sich leichter und heller fühlen möchten oder sich einfach nur von innen heraus neu beleben möchten, „Entgiften“ ist eine Selbstpflegepraxis, die sich am besten für wärmere und sonnigere Monate eignet (

eher als die kalten und dunklen Tiefen des 1. Januarst!).

Beim Entgiften geht es jedoch um viel mehr, als grünen Saft zu schlürfen und auf Alkohol zu verzichten. Unsere heutige Welt enthält unbestreitbar viele Giftstoffe, die in alltäglichen Produkten vorkommen, ohne dass wir es überhaupt wissen. Von Wasser bis hin zu Hautpflegeprodukten, Pestiziden und Körperpflegeprodukten – die Chemikalien, die zur Herstellung dieser Produkte verwendet werden, können mehr schaden als nützen. Neben körperlichen Toxinen erleben wir täglich auch emotionale und energetische „Toxine“. „toxische“ Beziehungen, eine unordentliche Umgebung oder einfach zu viel Zeit in Innenräumen ohne natürliches Licht. Meistens ist es sogar noch wichtiger, unseren Lebensstil zu entgiften, als sich auf eine strenge körperliche Entgiftung zu konzentrieren, um die allgemeine Gesundheit und das Wohlbefinden zu verbessern und eine leichtere, bessere Stimmung zu erzielen. Lesen Sie weiter für unsere 5 besten Möglichkeiten, Ihren Lebensstil zu entgiften!

1. Entrümpeln

Das Leben in einer unordentlichen Umgebung ist nicht nur ein praktisches Ärgernis – es schafft oft auch ein Gefühl der Unordnung im Kopf. Unsere Umgebung hat einen großen Einfluss darauf, wie wir uns fühlen; Stellen Sie sich vor, Sie betreten ein ruhiges, minimalistisches Yoga-Studio, anstatt zu Hause über Stapel von Büchern, Kleidern und halbfertigen Projekten zu klettern. Ein Raum, der buchstäblich mehr hat *Platz* hilft, einen entspannteren Geist zu kultivieren, und wenn der Geist entspannter ist, hilft es uns, leichter auf unsere Kreativität zuzugreifen. Objekte enthalten auch viel emotionale Energie – Besitztümer, die einmal jemandem gehörten, an den Sie lieber nicht denken möchten; oder Gegenstände, die Sie nicht mehr benötigen, aber für alle Fälle aufbewahren. All diese Dinge belasten uns energetisch und hindern uns daran, im Leben voranzukommen. Geben Sie Ihrem Zuhause eine Entgiftung, indem Sie ein Zimmer und eine bestimmte Anzahl

von Gegenständen auswählen, die Sie entweder spenden oder loswerden werden – vielleicht fünf Gegenstände aus Ihrem Schlafzimmer. Legen Sie auch ein Zeitlimit fest, was bedeutet, dass Sie mit größerer Wahrscheinlichkeit eine schnelle und effiziente Arbeit erledigen werden.

Tools, die Ihnen beim Aufräumen helfen:

2. Überdenken Sie Ihre Beziehungen

Die meisten von uns wissen, wie es ist, in Gegenwart von jemandem zu sein, den wir als „giftig“ ansehen würden. Ob es sich um einen Freund, Verwandten, Arbeitskollegen oder Arbeitgeber handelt, es ist keine Schande zu erkennen, dass manche Beziehungen einfach nicht kompatibel sind, egal wer Ihre Quelle der Toxizität ist. Toxische Beziehungen sind schädlich, weil sie Gefühle von geringem Selbstwertgefühl, Angst, Hilflosigkeit, Angst, Unsicherheit und Paranoia hervorrufen, die alle das Nervensystem stark belasten. Wie Sie zweifellos bereits wissen, ist Stress *nicht* etwas, das wir regelmäßig erleben wollen! Daher ist es von entscheidender Bedeutung, Wege zu finden, um toxische Beziehungen zu navigieren (oder sich von ihnen zu entfernen). Setze Grenzen gegenüber jedem, den du als „giftig“ betrachtest, und halte stand, wenn du ihm sagst, dass du nicht für ein Treffen zur Verfügung stehst. Anstatt sich in ihr Drama oder ihre persönlichen Probleme hineinziehen zu lassen, üben Sie die Kunst der Distanzierung, damit Sie, wenn sie Ihnen von ihren Problemen erzählen, mit einem einfachen „Es tut mir leid, dass Sie sich so fühlen“ antworten können. Denken Sie daran, dass es nicht Ihre Aufgabe ist, jemanden zu reparieren oder zu unterstützen, mit dem Sie sich nicht wohlfühlen, also setzen Sie sich an die erste Stelle und verringern Sie die Zeit, in der Sie toxischen Beziehungen ausgesetzt sind.

Tools, die Ihnen helfen, Beziehungen zu überdenken:

3. Frischen Sie das Zuhause auf

Wenn Sie sich Ihrer Gesundheit und Ihres Wohlbefindens bewusst sind, könnte es den Anschein haben, als ob Ihr Zuhause wahrscheinlich keine Quelle von Giftstoffen ist. Die Wahrheit ist jedoch, dass Farben, Lacke, Möbel, Lufterfrischer, Reinigungsprodukte und sogar Teppiche alle Giftstoffe enthalten können, die in die Luft sickern und möglicherweise Krankheiten verursachen. Eine einfache Möglichkeit, mit der Entgiftung des Hauses zu beginnen, besteht darin, Ihre Fenster öfter zu öffnen – eine gängige Praxis in Deutschland, wo es so heißt *Luft*, die Kunst, das Haus zu lüften, um eine gute Gesundheit der Atemwege zu fördern. Der Austausch giftiger Reinigungsprodukte gegen umweltfreundliche Marken ist auch ein Wendepunkt, wenn es darum geht, Giftstoffe aus dem Haus zu entfernen oder mit weißem Essig und ätherischen Ölen Ihre eigenen herzustellen. Eine weitere nützliche Möglichkeit, die Ansammlung von Giftstoffen im Haus zu verhindern, besteht darin, in organische Materialien für Ihre Möbel zu investieren, wie z. B. Bio-Baumwolle und Hanf, und Teppichböden durch Holzböden zu ersetzen.

Werkzeuge, um das Zuhause aufzufrischen:

4. Entgiften Sie Ihr Tagebuch

Haben Sie jemals das Gefühl, dass Ihr Terminkalender so voll ist, dass Sie kaum Platz zum Innehalten und Atmen haben? So wie eine Anhäufung von Giftstoffen im Körper und zu Hause Krankheiten verursachen kann, kann auch eine Anhäufung von übermäßiger Beschäftigung zu immensem Stress für Geist und Emotionen führen. Das Entgiften deines Tagebuchs ist eine großartige Möglichkeit, dir bewusster zu werden, was du wirklich *wollen* um Ihre Zeit zu verbringen, und was Sie einfach sind *verschwenden* Zeit läuft. Ein effizienterer Umgang mit unserer Zeit ist auch eine großartige Möglichkeit, um mehr Raum für Entspannung und Erholung zu schaffen. Denken Sie also darüber nach, wie Sie Ihre Gewohnheiten „stapeln“ können, z ein Freund. Sich auf einen Tag in der Woche festzulegen, an dem Sie nicht hetzen und sich beeilen müssen, ist eine wunderbare

Möglichkeit, Ihrem Nervensystem zu helfen, in einen Zustand der Entspannung zurückzukehren, also versuchen Sie, einen Tag (oder sogar eine Stunde) der Selbstliebe als einen einzuplanen Priorität.

Tools, die Ihnen helfen, Ihr Tagebuch zu entgiften:

5. Emotionale Entgiftung

Mir wurde vor langer Zeit gesagt, dass Emotionen „Energie in Bewegung“ sind und dass sie sich bewegen müssen. An Emotionen festzuhalten oder sie zu unterdrücken, ist eine stressige und belastende Kraft für Körper und Geist. Sehr oft haben sogar körperliche Beschwerden wie Rückenschmerzen oder chronische Haut- und Hormonstörungen einen direkten Zusammenhang mit emotionalem Stress und Aufruhr, und viele Menschen stellen fest, dass durch die Lösung dieser Probleme auch ihre körperlichen Probleme eingedämmt werden.

Emotionale Entgiftung beginnt damit, dass Sie sich genau bewusst sind, an welchen Emotionen Sie möglicherweise festhalten. Dies könnte bedeuten, einen Timer auf fünf Minuten zu stellen und sich Zeit zu nehmen, alle Ihre Gedanken in Ihr Tagebuch zu „werfen“, oder mit jemandem zu sprechen, dem Sie vertrauen, über das, was Sie beschäftigt. Viel weniger Zeit in sozialen Medien zu verbringen, ist eine großartige Möglichkeit, emotionale Toxizität zu reduzieren, und wann immer möglich, kann die Bewegung Ihres Körpers in der Natur auch Wunder bewirken, um Emotionen zu verarbeiten. Die Zusammenarbeit mit einem Fachmann zur Überwindung von Traumata, Angstzuständen oder Depressionen kann eine unglaublich wertvolle und lebensverändernde Entscheidung sein, und es gibt viele Menschen da draußen, die bereit sind und darauf warten, zu helfen.

Hilfsmittel zur emotionalen Entgiftung:

- Verwenden Sie die (Link entfernt) um Gedanken und Emotionen aufzuschreiben, an denen Sie festgehalten

haben.

- Das Benennen und Etikettieren von Emotionen kann helfen, sie leichter zu verarbeiten. Das (Link entfernt) enthält 80 verschiedene Emotionen, die es zu entdecken gilt.
- *Auf Wiedersehen Telefon, Hallo Welt* von Paul Greenberg bietet 65 mundgerechte, gerätefreie Möglichkeiten, sich selbst wieder ins Gleichgewicht zu bringen, die wissenschaftlich erwiesen wahres Glück fördern.

Aus der Feder von Yogamatters

Besuchen Sie uns auf: natur.wiki