



5 Möglichkeiten, diesen Februar Selbstliebe zu üben

Mit dem Valentinstag, der uns an die Wichtigkeit von *Liebe* erinnert In diesem Monat ist jetzt ein guter Zeitpunkt, um über Ihr eigenes Gefühl der Selbstliebe nachzudenken. Haben Sie dieses Jahr mehr Wert darauf gelegt, für sich selbst zu sorgen? Oder müssen Sie Ihr Toolkit für Selbstliebespraktiken erweitern? Lesen Sie diesen Februar fünf Möglichkeiten, um Selbstpflege zu üben, denn in der Tat, alles, was Sie brauchen, ist Liebe. Selbstmassage für mehr Selbstliebe Das moderne Leben scheint uns so zu leben, dass unser Energieniveau erschöpft ist. Ein ewiger Zyklus von tun, erreichen, Wenn wir Energie abgeben, sind wir anfälliger für Stress …



Mit dem Valentinstag, der uns an die Wichtigkeit von *Liebe* erinnert In diesem Monat ist jetzt ein guter Zeitpunkt, um über Ihr eigenes Gefühl der Selbstliebe nachzudenken. Haben Sie dieses

Jahr mehr Wert darauf gelegt, für sich selbst zu sorgen? Oder müssen Sie Ihr Toolkit für Selbstliebespraktiken erweitern? Lesen Sie diesen Februar fünf Möglichkeiten, um Selbstpflege zu üben, denn in der Tat, *alles, was Sie brauchen, ist Liebe*.

Selbstmassage für mehr Selbstliebe

Das moderne Leben scheint uns so zu leben, dass unser Energieniveau erschöpft ist. Ein ewiger Zyklus von *tun, erreichen*, Wenn wir Energie abgeben, sind wir anfälliger für Stress und brauchen Methoden, um Energie wieder in den Körper zu bringen. Ayurveda ist reich an Selbstpflegemethoden, die helfen, das Energiegleichgewicht wiederherzustellen, und kann uns lehren, wie wir uns mit der physischen und emotionalen Nahrung versorgen können, die wir gerade so dringend brauchen. *Abhyanga* ist die Praxis des „Ölens der Gliedmaßen“ oder Massage mit einem bestimmten Öl, abhängig von Ihren Bedürfnissen. Interessanterweise ist das Sanskrit-Wort für Öl *snehana*, was übersetzt „Liebe“ bedeutet – ein Indikator dafür, dass ich den Körper mit Öl massiere, wir geben ihm auch eine Dosis Liebe. In kalten Monaten wie Herbst und Winter oder wenn Sie gerade etwas TLC benötigen, versuchen Sie es mit einem organischen Sesamöl, das das Gewebe verjüngt und die Gelenke stärkt. Erwärmen Sie das Öl vorsichtig und ölen Sie mindestens 10 Minuten lang langsam Ihren gesamten Körper von Kopf bis Fuß.

Swap-Vergleich gegen Dankbarkeit

Wenn Sie beim Scrollen durch soziale Medien feststellen, dass Sie Ihren Körper oder Lebensstil mit anderen vergleichen und sich schlechter fühlen, versuchen Sie noch heute diese fünfminütige Übung: Legen Sie den Hörer auf und nehmen Sie Ihr Tagebuch. Anstatt sich darauf zu konzentrieren, sich mit anderen zu vergleichen, erstellen Sie eine Liste der Dinge, für die Sie in sich selbst dankbar sind. Schätzen Sie Ihre Stärke? Ihre Kreativität? Können Sie Ihre Liebe zum Ausdruck bringen, wie weit Ihr Körper Sie durch das Leben getragen hat oder wie

loyal und fürsorglich Sie sind? Tun Sie dies oft, um die wachsenden Auswirkungen der Vergleichskultur auszugleichen.

Bewegen Sie sich gut, ruhen Sie sich gut aus

Unsere Körper *Liebe* Bewegung, aber sie *Liebe* Ruhe auch. Wenn wir ein gutes Gleichgewicht zwischen unserer Bewegung und unserer Stille finden, schwingen unsere physischen, mentalen und emotionalen Schichten harmonisch mit. Vielleicht ist der wichtigste Faktor, sich auf eine Weise zu bewegen, die Ihnen wirklich Spaß macht. Yoga, Laufen, Tanzen oder Wandern in der Natur und Ruhe auf eine Weise, die Ihr Körper und Geist lieben; warme Bäder, erholsames Yoga, Nickerchen oder geführte Meditation. Lassen Sie Ihren Körper sowohl die Freude an der Bewegung als auch das Allheilmittel der Ruhe erleben, und es wird Ihnen zutiefst danken.

Reorganisieren Sie Ihren Raum für mehr Liebe

Wir leben in Beziehung zu unserer Umwelt; vom Wetter, den Jahreszeiten, den Farben, die wir für unsere Wände wählen, und der Art und Weise, wie wir unsere Möbel arrangieren. Alte ganzheitliche Gesundheitssysteme wie die Traditionelle Chinesische Medizin und Ayurveda wissen, dass unser Zuhause gesunde Energie unterstützen oder behindern kann. Verwenden Sie einfach Ihre Intuition, um mehr Liebe in Ihrem Raum zu fördern. Wie fühlst du dich, wenn du einen Raum betrittst? Gibt es genug Raum, um frei zu denken und sich zu bewegen? Gibt es genug Sonnenlicht? Gibt es Objekte, mit denen Sie nicht in Resonanz stehen und die Sie spenden oder gegen Dinge tauschen könnten, die Sie nicht mögen? *tun* dir Freude bringen? Denken Sie auch daran, dass eines der wichtigsten Feng Shui-Prinzipien darin besteht, einen Aspekt aller fünf Elemente in Ihr Zuhause aufzunehmen: Erde, Wasser, Feuer, Luft und Äther.

Bitten Sie um Hilfe

So oft drängen wir uns durch schwierige Situationen und Lebensherausforderungen, ohne um Hilfe zu bitten. Ob aus Stolz, Scham oder Angst, wenn Sie um Hilfe bitten, ist es wahrscheinlich noch notwendiger, darum zu bitten. Wenn wir um Hilfe bitten, decken wir gleichzeitig unsere Verwundbarkeit auf, betreten aber auch einen Raum des Mutes und der Authentizität. Wenn wir um Hilfe bitten, umgehen wir das Ego und den Teil von uns, der Vergleich und Selbstbewusstsein beherbergt. Um Hilfe zu bitten ist ein expansiver Akt, der die Beziehungen stärkt, uns hilft, über die derzeitigen Grenzen hinauszuwachsen und emotionale Blockaden lösen kann, an denen wir uns möglicherweise seit Jahren festhalten.

Aus der Feder von Yogamatters

Details

Besuchen Sie uns auf: natur.wiki