



6 ganzheitliche Tipps zum Stressabbau in Ihrem Zuhause

Zuhause verbringen wir viel Zeit, daher ist es sinnvoll, dass unser Wohnsitz so stressfrei wie möglich ist. Für viele von uns ist die Heimat der Ort, an dem wir dem Chaos der Außenwelt entfliehen, uns von der Wirbelwind-Arbeitswoche erholen und uns auf allen Ebenen ernähren. Während des gesamten Jahres 2020 scheinen wir zu Hause gewesen zu sein viel, und vielleicht hat sich sogar eine tiefere Dankbarkeit für den Ort entwickelt, an dem wir leben. Wir haben im Sommer Gemüsegärten oder Fensterkästen angelegt, den Platz im Freien optimal genutzt, das Fitnessstudio gegen Online-Heimtraining und Yoga-Kurse getauscht und jetzt im Herbst und …



Zuhause verbringen wir viel Zeit, daher ist es sinnvoll, dass unser Wohnsitz so stressfrei wie möglich ist. Für viele von uns ist die Heimat der Ort, an dem wir dem Chaos der Außenwelt

entfliehen, uns von der Wirbelwind-Arbeitswoche erholen und uns auf allen Ebenen ernähren. Während des gesamten Jahres 2020 scheinen wir zu Hause gewesen zu sein *viel*, und vielleicht hat sich sogar eine tiefere Dankbarkeit für den Ort entwickelt, an dem wir leben. Wir haben im Sommer Gemüsegärten oder Fensterkästen angelegt, den Platz im Freien optimal genutzt, das Fitnessstudio gegen Online-Heimtraining und Yoga-Kurse getauscht und jetzt im Herbst und Winter sind wir wieder da *sehr* mit dem häuslichen Leben vertraut. Für fast alle Tierarten ist es wichtig, einen Ort zu haben, an dem sie zu Hause anrufen können, da dies ein Gefühl der Sicherheit bietet, um eine Familie zu gründen und sich in schwierigen Zeiten zurückzuziehen. Zuhause sollte dann der Ort sein, an dem wir am wenigsten Stress spüren.

Besonders in schwierigen Zeiten sollte das Zuhause irgendwo sein, wo wir aufatmen können, wenn wir zusammen mit den Sorgen der Außenwelt unsere Schuhe ausziehen. Wenn Ihr Privatleben momentan nicht ruhig ist, versuchen Sie, die folgenden Techniken in einem einzelnen Raum oder einer kleinen Ecke anzuwenden. Wenn Sie das Glück haben, ein ganzes Haus oder eine ganze Wohnung zum Spielen zu haben, setzen Sie diese ganzheitlichen Gesundheitstipps ein, um Stress abzubauen und so schnell wie möglich zu arbeiten. von zu Hause, mit schmutzigen Fenstern, die zu einer „verschwommenen“ Wahrnehmung der Welt führen, und sauberen Fenstern, die Klarheit fördern und die Fähigkeit, gute Energie ein- und schlechte Energie herauszulassen ...)

Unordnung beseitigen

Wie Sie wahrscheinlich schon tausend Mal gehört haben, ist das Aufräumen eine der effektivsten Möglichkeiten, um nicht nur physisch zu Hause Platz zu schaffen, sondern auch den Raum energetisch zu räumen. Das Festhalten an alten, kaputten oder ungeliebten Besitztümern ist ein Zeichen dafür, dass wir auch an alter Energie festhalten. Wenn Sie ungesunde Gewohnheiten loslassen, eine positive Lebensveränderung vornehmen oder sich geistig erfrischen möchten, beginnen Sie, alles zu spenden,

zu verkaufen oder zu recyceln, was Sie zu Hause nicht benötigen. Wie Marie Kondo rät; *„Behalte nur die Dinge, die zu deinem Herzen sprechen. Dann wagen Sie den Sprung und werfen Sie den Rest weg. Auf diese Weise können Sie Ihr Leben zurücksetzen und einen neuen Lebensstil beginnen.“* „Der beste Weg, um zu entscheiden, was aufbewahrt und weggeworfen werden soll, besteht darin, jeden Gegenstand in die Hand zu nehmen und zu fragen: „Macht das Freude? “. Denken Sie daran, dass die Besitztümer, die wir in unsere Häuser bringen, auch ihre eigene Energie tragen, und auf die gleiche Weise ist es nützlich, auf die Energie zu achten *wir* in unsere Häuser bringen. Wenn Sie einen stressigen Tag hatten, konzentrieren Sie sich darauf, den Stress abzubauen *Vor* Sie gehen durch die Haustür, damit Sie diese Energie nicht mit ins Haus nehmen. Stellen Sie sich vor Ihre Haustür und atmen Sie tief ein. Stellen Sie sich beim Ausatmen den Stress und die Verantwortung vor, die Sie an diesem Tag hatten, um aus Ihrem Körper in die Luft zu fließen.

Duft

Geruch hat eine unglaublich starke Wirkung auf unser emotionales Wohlbefinden und wir können unterschiedliche Düfte nutzen, um unterschiedliche Gefühle hervorzurufen. Möchten Sie sich motivierter fühlen? Versuchen Sie, Ihrem Diffusor ein paar Tropfen ätherisches Pfefferminzöl hinzuzufügen. Möchten Sie Ihre Stimmung verbessern? Geben Sie etwas Ylang Ylang in einen Ölbrenner. Die klassischen Düfte zum Entspannen und Stressabbau sind in der Regel Lavendel, Kamille, Geranie und Bergamotte. Gönnen Sie sich also einige organische und hochwertige Öle und nutzen Sie die Kraft des Duftes!

Lassen Sie Ihre Kristalle ihre Magie wirken

Es mag ein wenig „woo woo“ klingen, aber Kristalle haben physikalische Eigenschaften, die sie wirklich eines Platzes auf dieser Liste von Tipps zum Stressabbau würdig machen. Alles

um uns herum (einschließlich uns!) Besteht aus Vibration. Dinge, die mit einer hohen Frequenz oder bestimmten Frequenzen wie 532 Hz vibrieren, wirken sich besonders beruhigend auf Körper und Geist aus. Kristalle halten vorteilhafte Schwingungsfrequenzen, und einige davon im Haus können dazu beitragen, die Schwingung buchstäblich zu erhöhen. Zu Hause platziere ich klare Quarzpunkte in den Ecken von Räumen – zeige sie nach außen, um Energie aus dem Raum zu entfernen, und nach innen, um neue Energie aufzunehmen. Wir haben auch beruhigenden Rosenquarz auf unseren Nachttischen, und ich mache regelmäßig ein spezielles Frauenwasser, indem ich Mondstein und gefiltertes Wasser kombiniere und die Tasse über Nacht unter Vollmond stehen lasse.

Salbei-Fleck

In Anlehnung an das Thema „Hexerei“ ist das Verschmieren von Salbei auch eine wunderbare Möglichkeit, alte oder „schlechte“ Energie energetisch aus dem Haus zu entfernen, aber es hilft auch dabei, Gerüche und Verstopfungen zu beseitigen!

Salbei-Verschmieren ist die Praxis der amerikanischen Ureinwohner, bestimmte Pflanzen und Kräuter zu verbrennen, um negative Energie aus einem Raum zu entfernen. Salbei-Verschmieren wird oft verwendet, um die Energie von Räumen und Häusern zu Beginn einer neuen Saison oder sogar einer neuen Woche zu reinigen, und kann auch verwendet werden, um bestimmte Gegenstände und sogar uns selbst zu „reinigen“. Aus dem lateinischen Wort *salvia*, Was wörtlich „gesund“ oder „heilen“ bedeutet, kann der Heilrauch von Salbei und anderen Kräutern tatsächlich dazu beitragen, 94% der Bakterien in der Luft nach einer Stunde Brennen zu beseitigen. Eine Studie aus dem *Zeitschrift für Ethnopharmakologie* zeigten, dass in 50 Ländern auf 5 Kontinenten Rauch aus Zeder, Salbei, Süßgras und Palo Santo auch hauptsächlich zur Behandlung von Problemen mit dem Lungen-, neurologischen und dermatologischen System verwendet wurde. Der „Umgebungsrauch“ – aus brennendem Weihrauch oder Salbei –

ist auch in diesen Teilen der Welt ein bekannter Luftreiniger.

Wenn die Atmosphäre um uns herum „negativ“ ist, werden positive Ionen in das Tempo um uns herum freigesetzt, was zu Spannungen, niedrigen Stimmungsniveaus, Angstzuständen und einer allgemein unglücklichen Atmosphäre führt. Wenn Salbei verbrannt wird, werden negative Ionen freigesetzt, die eng mit der Schaffung einer positiven Stimmung verbunden sind. In jedem Fall ist das Ritual des Salbei-Verschmierens eine Möglichkeit, unsere Denkweise, Stimmung und Umgebung absichtlich und positiv zu verändern.

Gehen Sie, wo möglich, analog

Von Technologie umgeben zu sein kann stressig sein, wenn wir für immer E-Mails beantworten und auf Texte reagieren, aber physisch können die EMFs und die Strahlung von elektrischen Geräten unseren Körper buchstäblich belasten. Während der gesamten menschlichen Evolutionsgeschichte haben wir 99,9999% der Zeit gelebt *ohne* Telefone, Mikrowellen oder Fernseher und unser Körper sind viel besser geeignet, um sich von Bildschirmen fernzuhalten. Versuchen Sie, wo immer Sie zu Hause können, den Stecker zu ziehen und analog zu arbeiten, wo Sie können. Könnten Sie anstelle Ihres Telefons einen analogen Wecker verwenden? Könnten Sie abends Zeit mit der Familie verbringen, um sich zu unterhalten und Spiele zu spielen, als Alternative zum Fernsehen? Wenn Sie die Mikrowelle häufig für Fertiggerichte verwenden, Mikrowelle, können Sie sich ein wenig mehr mit Ihrem Essen beschäftigen, indem Sie auf dem Kochfeld von Grund auf neu kochen? Schauen Sie sich in Ihrem Haus um und bemerken Sie alle Objekte, die immer angeschlossen oder im Standby-Modus sind, und versuchen Sie, sie vollständig auszuschalten.

Farbcode

Die Farben in unseren Häusern haben einen tiefgreifenden Einfluss darauf, wie wir uns jedes Mal fühlen, wenn wir einen

Raum betreten. Farben wie Blau, Grün, Weiß und Violett wirken besonders beruhigend auf den Geist, aber Sie können auch saisonaler über Dinge nachdenken, um die natürlich entspannende Energie der Natur in Innenräume zu bringen. Im Herbst und Winter werden wir in der Regel von satten Gold-, Rot-, Dunkelorange- und Senffarben getröstet, während wir uns im Sommer mit hellem Pastelhimmelblau oder Ozeangrün besser abkühlen können. Beobachten Sie verschiedene Farben und achten Sie darauf, wie Sie sich fühlen. Steigert Pink Ihre Stimmung? Feuert dich Rot an? Verleiht Weiß Ihnen ein Gefühl von Frieden und Ruhe? Spielen Sie mit Teppichen, Decken und Kissen, um die Farben zu Hause zu jeder Jahreszeit zu ändern.

Aus der Feder von Yogamatters

Details

Besuchen Sie uns auf: natur.wiki