



Die 5 Schritte zur Schaffung gesunder Gewohnheiten

Studien zeigen, dass zwischen 40 und 95 % dessen, was wir jeden Tag tun, Gewohnheiten sind. Unsere morgendliche Toilettenroutine, der Weg zur Arbeit, die Gedanken und Gespräche, die wir den ganzen Tag über führen, wie wir uns abends entspannen und die letzten Dinge, die wir vor dem Schlafengehen tun, bestehen oft aus Gewohnheiten. Einige Gewohnheiten sind vorteilhaft (wie Zähneputzen), während andere der Gesundheit abträglich sein können (wie jedes Mal, wenn Sie Ihren E-Mail-Posteingang öffnen, in einen Angstzustand zu verfallen). Die Tatsache, dass viele unserer Handlungen gewohnheitsmäßig und unbewusst sind, bedeutet, dass wir wertvolle Gehirnleistung und Energie nicht aufwenden müssen, um …



Studien zeigen, dass zwischen 40 und 95 % dessen, was wir jeden Tag tun, Gewohnheiten sind. Unsere morgendliche

Toilettenroutine, der Weg zur Arbeit, die Gedanken und Gespräche, die wir den ganzen Tag über führen, wie wir uns abends entspannen und die letzten Dinge, die wir vor dem Schlafengehen tun, bestehen oft aus Gewohnheiten. Einige Gewohnheiten sind vorteilhaft (wie Zähneputzen), während andere der Gesundheit abträglich sein können (wie jedes Mal, wenn Sie Ihren E-Mail-Posteingang öffnen, in einen Angstzustand zu verfallen). Die Tatsache, dass viele unserer Handlungen gewohnheitsmäßig und unbewusst sind, bedeutet, dass wir wertvolle Gehirnleistung und Energie nicht aufwenden müssen, um uns jeden Tag mit den kleinsten Details zu quälen, und stattdessen wurden diese Aufgaben automatisiert, um Denkraum für alle wichtigen Personen freizugeben Entscheidungen – wie zum Beispiel, ob man die trägt (Link entfernt) in grau meliert oder Rubin.

Während es nützlich ist, dass unser Gehirn für uns entscheidet, ob etwas aktive Konzentration erfordert oder als Gewohnheit abgelegt werden kann, bedeutet dies, dass einige unserer „negativen“ Gewohnheiten schwer zu brechen sein können, und das Erstellen neuer Gewohnheiten kann auch eine Herausforderung sein, da wir viel mehr Gehirnleistung dafür aufwenden müssen. Untersuchungen zufolge kann es zwischen 18 und 254 Tagen dauern, eine neue Gewohnheit zu entwickeln – im Durchschnitt dauert es etwa 66 Tage, bis eine neue Gewohnheit automatisch wird, also egal, ob Sie mit dem Meditieren beginnen, sich mehr bewegen oder eine gesündere Gewohnheit entwickeln möchten Morgenroutine, folgen Sie diesen 5 Schritten, um gesunde Gewohnheiten zu schaffen.

Kenne dein „Warum“

Wenn Sie eine Gewohnheit entwickeln, ist es wichtig, einen triftigen Grund dafür zu haben *warum* du machst es. Es ist wichtig, Ihr „Warum“ zu kennen, denn es ist der Punkt, an den Sie zurückkehren können, wenn Sie auf dem Weg zur Schaffung Ihrer neuen Gewohnheit vor einer Herausforderung stehen. Ohne ein „Warum“ ist es leicht, eine Gewohnheit abzulegen

oder dabei die Leidenschaft zu verlieren. Zu verstehen, warum Sie meditieren, Sport treiben oder ein gesundes Frühstück essen möchten, motiviert und treibt Sie an, Ihrer Gewohnheit nachzukommen.

Die Art des „Warums“, das wir wählen, ist ebenfalls wichtig; wenn etwas ist *extrinsisch motiviert* Es bedeutet, dass unsere Gründe für das Handeln auf etwas außerhalb von uns selbst beruhen, wie Yoga zu praktizieren, damit andere von Ihrer Flexibilität beeindruckt werden, oder Sport treiben, nur weil Sie sich Sorgen darüber machen, was andere über Ihr Aussehen denken. Diese Art von „Warum“ bedeutet, dass unsere Handlungen auf Angst basieren, was die Gewohnheiten weniger freudvoll und schwerer aufrechtzuerhalten macht. Wenn etwas ist *intrinsisch motiviert* Es bedeutet jedoch, dass unsere Gründe für das Handeln darauf basieren, wie wir uns emotional und mental fühlen, auf unserem eigenen Selbstwertgefühl und letztendlich auf dem, was wir wirklich für wertvoll halten. Das könnte wie Meditation aussehen, weil Sie friedlicher fühlen wollen, oder trinken a *Matcha-Grüntee* jeden Morgen, weil Sie das Ritual des Teetrinkens und die ernährungsphysiologischen Vorteile lieben, die es Ihnen gibt.

Um Ihr wahres „Warum“ hinter Ihrer Gewohnheit aufzudecken, verwenden Sie die (Link entfernt), um zu verstehen, was Sie antreibt, mit 75 zum Nachdenken anregenden Aufforderungen und fünf Stufen zum Tagebuch, darunter: *„in Gang kommen, Schwung aufbauen, Rückschläge überwinden, durchhalten und nach Abschluss suchen“*.

Lassen Sie Ihre Umgebung für sich arbeiten

Eines der größten Hindernisse für gesunde Gewohnheiten ist unsere Umwelt. Wo wir leben und arbeiten und wie wir unseren Raum organisieren, kann eine Gewohnheit entweder unterstützen oder sie stoppen. Je mehr Hindernisse oder „Reibungen“ einer Gewohnheit im Wege stehen, desto unwahrscheinlicher ist es, dass wir sie tatsächlich tun. Aus

diesem Grund sollten Sie Ihrer Meditation einen kleinen Raum widmen und ihn einladend gestalten (Link entfernt) könnte der Schlüssel sein, um tatsächlich mit dieser Meditationspraxis zu beginnen, um Ihnen inneren Frieden zu bringen. Wenn Sie es sich zur Gewohnheit machen möchten, jeden Morgen Yoga zu praktizieren, rollen Sie Ihre aus (Link entfernt) am Abend zuvor, und es wird bereit sein und darauf warten, dass Sie am Morgen darauf springen. Wenn es eine ‚Regel‘ des Gewohnheitsmachens gäbe, wäre es vielleicht; ‚es so einfach wie möglich machen‘.

Früh anfangen

In den ersten Stunden nach dem Aufwachen hat unser Körper einen höheren Adrenalin-, Cortisol- und Dopaminspiegel. Auf einem gesunden Niveau helfen uns diese Hormone alle, uns motivierter zu fühlen, weshalb Gewohnheiten, die morgens gemacht werden, normalerweise die einfachsten und erfolgversprechendsten sind. Besonders wenn Sie eine Übungsgewohnheit entwickeln möchten oder etwas, das viel Konzentration erfordert, ist es am besten, diese früh am Tag zu platzieren, wenn die Forschung zeigt, dass wir viel weniger „limbische Reibung“ erfahren. Einfach ausgedrückt bedeutet dies, dass unser Gehirn morgens eher Herausforderungen annimmt oder etwas tut, das mehr Denkkraft erfordert, als wenn wir nachmittags und abends müder sind. Legen Sie also Ihre fest *Springseil*, *Schweizer Ball* oder Ihre (Link entfernt), und beginnen Sie früh am Tag mit Ihrer Gewohnheit.

Stapeln Sie Ihre Gewohnheiten

Ein weiterer Top-Tipp, um Gewohnheiten zu vereinfachen, ist, sie auf etwas zu stapeln, das Sie bereits tun. Eine Praxis, die von James Clear in seinem Buch populär gemacht wurde *Atomare Gewohnheiten*, „Stapeln Sie Ihre Gewohnheiten“ bedeutet, dass Sie sich eher daran erinnern und sie jeden Tag tun. Denken Sie an etwas, das Sie bereits jeden Morgen tun; wie den Wasserkocher kochen, duschen oder Zähne putzen. Die Idee ist, eine dieser Maßnahmen zu ergreifen und einfach Ihre

Gewohnheit darauf zu „stapeln“. Einige meiner Lieblingspraktiken zum Stapeln von Gewohnheiten sind ein paar Runden Sonnengrüße, während der Wasserkocher kocht, eine achtsame Absicht für den Tag beim Zähneputzen und ein paar Minuten meditieren, direkt nachdem ich mir eine morgendliche Tasse Kaffee eingeschenkt habe. Linnea Dunnes *Guten Morgen: Morgen Rituale für Wellness, Frieden und Zweck* bietet Inspiration, welche Gewohnheiten Sie stapeln möchten, um Ihren Morgen bedeutungsvoll zu gestalten.

Visualisieren

Schließlich, wenn Sie Ihre Gewohnheit (und Ihr „Warum“ dahinter) gewählt haben, Ihre Umgebung für Sie arbeiten lassen, eine frühe Tageszeit gewählt haben und die Aktion, die Sie tun, um Ihre Gewohnheit zu stapeln, ist es an der Zeit, alles zu visualisieren die Schritte zur Ausführung Ihrer Gewohnheit, um Ihr Gehirn darauf vorzubereiten, es zu verwirklichen.

Visualisierung ist ein mächtiges Werkzeug zur Manifestation, und wenn wir uns vorstellen, wie wir uns durch bestimmte Handlungen bewegen, erschaffen und stärken wir neurale Pfade, die uns das Gefühl geben, dass wir diese Handlungen bereits zuvor „geübt“ haben. Mit diesen verbesserten Verbindungen im Gehirn fühlen wir uns leichter, wenn wir unsere neuen Gewohnheiten ausführen, und je einfacher dies ist, desto wahrscheinlicher ist es, dass wir unsere gesunden Gewohnheiten jeden Tag beibehalten. Das Einzige, was jetzt noch zu tun ist, ist, es am nächsten Tag noch einmal zu wiederholen!

Welche gesunden Gewohnheiten möchten Sie entwickeln?

Aus der Feder von Yogamatters

Besuchen Sie uns auf: natur.wiki