



Februar Absichten: Einladungen zum Ausruhen erstellen

Oft schwanken Neujahrsvorsätze und gesunde Gewohnheiten im Februar. Nach einem Monat der Disziplin ist es verlockend, die Ketten des trockenen Januars, des Joggens am frühen Morgen und einer komplizierten Morgenroutine abzulegen, um wieder in alte Gewohnheiten zurückzukehren, nur um das Gefühl zu haben, dass wir uns irgendwie im Stich gelassen haben und uns entschlossen haben im nächsten Jahr die gleichen Vorsätze zu treffen.

Der Grund, warum dies bei unseren Auflösungen und neuen Routinen passiert, ist normalerweise, dass wir sie nur ein wenig zu schwer machen tun. Der Morgenlauf um 6 Uhr morgens, die Stunde des Yoga, die teure Saftreinigung oder …



Oft schwanken Neujahrsvorsätze und gesunde Gewohnheiten im Februar. Nach einem Monat der Disziplin ist es verlockend, die Ketten des trockenen Januars, des Joggens am frühen Morgen und einer komplizierten Morgenroutine abzulegen, um wieder in alte Gewohnheiten zurückzukehren, nur um das Gefühl zu haben, dass wir uns irgendwie im Stich gelassen haben und uns entschlossen haben im nächsten Jahr die gleichen Vorsätze zu treffen. Der Grund, warum dies bei unseren Auflösungen und neuen Routinen passiert, ist normalerweise, dass wir sie nur ein wenig zu schwer machen *tun*. Der Morgenlauf um 6 Uhr morgens, die Stunde des Yoga, die teure Saftreinigung oder das Ausschneiden von Zucker. Ja, je schwieriger wir unsere Vorsätze treffen, desto wahrscheinlicher ist es, dass sie nicht mehr weiterkommen. Glücklicherweise ist nur eine Methode erforderlich, um Ihre neuen gesunden Gewohnheiten zu einem langfristigen Lebensstil zu machen, und alles beginnt mit der Schaffung Ihres Lebensstils *Einladungen*.

Das Mantra dieses Monats:

„Ich lade mich ein, mein Bestes zu geben. Ich sage nein zu dem, was mir nicht dient.“

Die Art und Weise, wie wir unsere Häuser einrichten, ist wirklich eine Einladung für das, was wir in ihnen tun, und wenn wir unsere Tage planen, schreiben wir uns buchstäblich eine Einladung (würden Sie sich melden?) *Ja* bis drei Stunden E-Mails und eine Zoom-Konferenz?). Ja, unsere Umgebung und unser Zeitplan senden uns ständig Einladungen. Besitzen Sie ein großes bequemes Sofa und viele weiche Decken? Das ist eine Einladung, sich zu setzen und es sich gemütlich zu machen. Haben Sie Ihre Lieblings-Tees und Kräutermischungen auf der Küchentheke in Reichweite? Das ist eine Einladung, sie zu

trinken. Und ist Ihre Yogamatte, Ihr Polster und Ihr Augenkissen so ausgelegt, dass Sie morgens als erstes in die Praxis einsteigen können? Ja, *Das* ist eine Einladung zum Üben. Der erste Schritt besteht darin, die Einladungen deutlich zu machen. Der zweite Schritt ist einfach zu sagen *Ja* zu ihnen. (Und das dritte, wenn Sie detailliert werden möchten, ist das Entfernen oder Verstecken aller Einladungen, die Sie zum Sprechen benötigen *Nein* zu öfter!)

Ihr seid eingeladen

In diesem Monat geht es darum, sich einzuladen, mehr von dem zu tun, was Sie sich gut fühlen lässt, und Ihnen dabei hilft, gesunde, wohltuende Gewohnheiten beizubehalten und so viele Einladungen wie möglich für die Dinge loszuwerden, die Sie zu Fall bringen. Natürlich entgeht es nicht der Notwendigkeit, Wäsche zu waschen oder E-Mails zu schreiben, aber wie wir sie machen und was wir mit dem Rest unserer Zeit machen, kann durch das Erstellen von Einladungen unterstützt werden. Lesen Sie weiter, um 10 Tipps zu erhalten, wie Sie sich diesen Monat besser fühlen können, indem Sie Einladungen erstellen, aber auch RSVPs *Nein* zu Dingen von *nicht* Umgib dich mit ihnen. Verwenden Sie diese Tipps als Inspiration für Ihr eigenes Zuhause!

Einladungen, Ja zu sagen

1. Sie sind zum Üben eingeladen: Wenn Sie eine regelmäßige Yoga-Praxis beibehalten möchten, ist es Zeit, die Dinge einfach zu machen. Sehr oft neigen wir dazu, unsere Fähigkeiten in kurzer Zeit zu überschätzen. Es ist großartig, Ziele und Bestrebungen zu haben, aber wenn Sie jeden Morgen eine 90-minütige strukturierte und starke Vinyasa-Flusssequenz üben möchten, ist es wahrscheinlich, dass die Begeisterung eine Woche oder so in die neue Routine übergeht. Versuchen Sie stattdessen, die Dinge einfacher und einfacher zu gestalten, als Sie denken. Dies könnte wie eine

10-minütige Meditation, ein paar Runden Sonnengrüße oder ein Online-Kurs aussehen, der Sie zur Rechenschaft zieht und konzentriert. Halten Sie es einfach und Sie üben viel häufiger!

2. Sie sind zum Entspannen eingeladen: Lädt Sie Ihr Wohnzimmer zum Entspannen und Erholen ein? Lädt Ihr Schlafzimmer Sie ein, tief und fest zu schlafen? Eine der größten Herausforderungen, denen wir uns gegenübersehen (trotz der Zeit, die wir gerade zu Hause verbringen), ist die Fähigkeit, uns anzuhalten und zu entspannen. Schauen Sie sich in Ihrem Zuhause um – gibt es eine kleine Ecke oder einen Stuhl, den Sie der Entspannung widmen könnten? Vielleicht ist es Ihr Badezimmer oder Nachttisch. Was auch immer es ist, platzieren Sie hier einige Selbstpflegemittel, bequeme Kissen und eine komfortable Beleuchtung, sodass es buchstäblich einen Moment dauert, um auf Ihren Entspannungsraum zuzugreifen. Sobald alles eingerichtet ist, müssen Sie nur noch zu einer bestimmten Zeit Ja sagen.
3. Sie sind eingeladen zu hydratisieren: Viele Studenten und Kunden, von denen ich spreche, haben nicht das Gefühl, dass sie genug Wasser trinken, was der menschliche Körper neben sauberer Luft und Sonnenlicht am meisten braucht (schließlich sind wir nur riesige Pflanzen!). Kulturen in trockenen und heißen Klimazonen neigen dazu, ihre Wasseraufnahme von vorne zu laden, was bedeutet, dass sie morgens den größten Teil ihres Wassers trinken. Auf diese Weise kann der Körper den ganzen Tag über vollständig mit Feuchtigkeit versorgt werden, ohne dass Sie aufwachen müssen, um die ganze Nacht über mehrmals auf die Toilette zu gehen. Neben Wasser gibt es bestimmte Lebensmittel, die Wasser in gelartiger Form enthalten, das das Körpergewebe tief hydratisiert. Entscheiden Sie sich für Chiasamen, Gurken, Blattgemüse, Obst und Bio-Milchprodukte wie Milch oder Kefir – halten Sie diese auf Augenhöhe im Kühlschrank, um sich einzuladen, sie

mehr zu konsumieren!

4. Sie sind eingeladen, gut zu essen: Wenn das erste, was Sie beim Öffnen des Schrankes sehen, eine Packung Chips oder Schokoriegel ist, ist es wahrscheinlicher, dass Sie danach greifen. (Nicht, dass etwas falsch daran ist, sich Chips und Schokolade zu gönnen, es kommt nur auf die Häufigkeit an, mit der wir es tun!) Wenn Sie jedoch die Schränke und den Kühlschrank für gesunde, gut für Sie geeignete Lebensmittel öffnen, ist es das, was Sie tun. Ich fange stattdessen an zu greifen, und so entsteht eine gesunde Gewohnheit! Denken Sie an drei gesunde Lebensmittel, von denen Sie mehr konsumieren möchten, und bewahren Sie sie an sehr offensichtlichen Orten auf, damit Sie sie häufig greifen.
5. Sie sind eingeladen zu kreieren: Nehmen Sie sich Zeit für Kreativität? Mit der Technologie, die es uns ermöglicht, heute schneller und schneller zu leben, leben wir tendenziell auch in einem reaktionäreren Zustand. *antworten* E-Mails, *antworten* zu Texten, *Treffen* Fristen oder *Abschluss* Was passierte mit *machen*, *schaffen*, und fühlen *inspiriert*? Wenn Sie feststellen, dass Sie in letzter Zeit noch nichts kreiert oder hergestellt haben, ist es an der Zeit, diesen Funken wieder zu entfachen, indem Sie Ihre Gitarre ausgraben, diese Bastelsets ausgraben, den Roman, den Sie begonnen haben, erneut besuchen oder sogar in den Garten gehen, um ein Gemüsebeet zu kreieren . Kreativität ist wichtig, damit wir uns glücklicher, gestärkt und mit dem Leben verbunden fühlen, und sie ist auch ein großer Stressabbau!

Wann RSVP ‚Nein‘

6. RSVP nein zum Vergleich: Wie fühlst du dich nach einer Instagram-Scrolling-Sitzung? Mehrere Studien und Berichte zeigen dies *Vergleichskultur* ist schädlich für unsere geistige Gesundheit und wird nur durch soziale Medien verschlimmert. Ein Teil des Problems ist, dass

soziale Medien dazu neigen, die Bedeutung von Attributen wie „perfekten“ Körpern, Wohlstand, Leistung und materieller Anhäufung zu betonen, von denen wir das Gefühl haben, dass wir nie genug davon haben. Wenn Sie häufig feststellen, dass Sie sich mit anderen vergleichen, sich wegen Ihres Körpers oder Ihres Werts schlecht fühlen, nur weil jemand anderes ein Bild online gestellt hat, ist es ernsthaft an der Zeit, ein paar hundert Konten zu entfolgen, um mehr Platz für das zu schaffen, was Sie tun *tun* will sehen.

7. RSVP-Nein zum Schlummerknopf: Alte Gesundheitssysteme wie Ayurveda sagen uns, dass jeder Teil des Tages eine andere Art von Energie enthält. Während es am Mittag nur um das Feuerelement geht, das es uns ermöglicht, Aufgaben mit Begeisterung zu erledigen und das Mittagessen gut zu verdauen, bietet der frühe Morgen leichte Eigenschaften, die Ihnen helfen, in einem erfrischteren, ruhigeren und energiegeladeneren Zustand aufzuwachen. Stellen Sie Ihr Telefon oder Ihren Wecker direkt vor die Tür Ihres Schlafzimmers. Wenn der Wecker morgens klingelt, müssen Sie aus dem Bett aufstehen, um ihn auszuschalten. Dies verringert die Wahrscheinlichkeit des Schlafens. Es gibt auch Wecker-Apps ohne Schlummertaste, um diese auszuprobieren, wenn Sie mehr Ermutigung benötigen!
8. RSVP Nein zu Überarbeitung: Da für viele von uns die Grenzen von Zuhause und Arbeit verschwimmen, ist die Tendenz und sogar die Versuchung, länger zu arbeiten, immer präsent. Wenn wir keine festen Grenzen zwischen Arbeit und Freizeit setzen (oder Arbeit und „den großen Teil Ihres Lebens, der keine Arbeit ist“), halten wir unser Nervensystem rund um die Uhr in einem Zustand mit geringem Stress und reagieren auf die Familie Anfragen, als wären es E-Mails von Kollegen, oder wenn Sie über Fristen nachdenken, an denen Sie sich auf sinnvolle Gespräche einlassen könnten. Wenn Sie auch von zu engen Fristen überfordert sind, ist es wichtig zu sagen

Nein und setzen Sie einige Grenzen, um zu verhindern, dass Sie ausbrennen.

9. RSVP Nein zu giftigen Menschen: Wenn es eine Sache gibt, die die Pandemie getan hat, haben wir erkannt, wen wir wirklich vermissen und mit wem wir wirklich Zeit verbringen möchten. Wenn Sie nicht mit ihnen leben, hat diese Zeit der Isolation und Selbstreflexion möglicherweise einen Einblick gegeben, ob die Freunde, mit denen Sie zuvor Zeit verbracht haben, tatsächlich gesund waren, um in der Nähe zu sein. Wenn Sie feststellen, dass die Menschen, mit denen Sie zuvor interagiert haben - ob bei der Arbeit oder in sozialen Gruppen -, tatsächlich Ihrem eigenen Wohlbefinden schaden, ist jetzt ein guter Zeitpunkt, um Ihre Beziehungen wiederherzustellen und sich auf die Menschen zu konzentrieren, die wirklich gute Energie in Ihr Leben bringen .
10. RSVP no to doom scrolling: Die Phrase *Doomscrolling* wurde 2020 in das Wörterbuch aufgenommen und bezieht sich auf den Vorgang, eine große Menge negativer Nachrichten gleichzeitig zu konsumieren. Experten sind sogar zu dem Schluss gekommen, dass dies unsere geistige Gesundheit schädigt. Versuchen Sie, Erinnerungen oder Zeitlimits auf Ihrem Telefon festzulegen (es gibt wieder Apps dafür), um zu verhindern, dass das Scrollen stundenlang dauert, löschen Sie Nachrichten-Apps und wenn Sie sich selbst finden *Doomscrolling*, Machen Sie anschließend eine Dankbarkeitsliste, stellen Sie das Gleichgewicht wieder her, reduzieren Sie Stress und laden Sie ein, sich auf das zu konzentrieren, wofür Sie im Leben dankbar sein müssen.

Aus der Feder von Yogamatters

Details

Besuchen Sie uns auf: natur.wiki