Wie Hygge uns helfen kann, langsamer zu werden

Für viele von uns mag die Vorstellung, im Januar „verlangsamen“ zu werden, kontraintuitiv sein. Mit dem Sperrfeuer von ’neues Jahr, neues Ich‘, Werbung für Reinigungen und Trainingspläne, um den Körper von allen Überresten festlicher Festlichkeiten zu befreien, und ein allgegenwärtiges Gefühl des Drucks, nach ein paar Tagen voller Entspannung in der oft geschäftigsten Zeit des Jahres wieder auf Hochtouren zu springen . In der Tat, wenn Sie die Absicht haben, im Dezember zu „verlangsamen“, besteht die Möglichkeit, dass Familienfeiern, Arbeitsfeiern, To-Do-Listen, Einkäufe und Terminplanungen (ganz zu schweigen von der unterschwelligen Unsicherheit, ob Weihnachtspläne tatsächlich gehen Sie dieses Jahr wegen Sie-weißt-schon-was …

Für viele von uns mag die Vorstellung, im Januar „verlangsamen“ zu werden, kontraintuitiv sein. Mit dem

Sperrfeuer von *’neues Jahr, neues Ich‘*, Werbung für Reinigungen und Trainingspläne, um den Körper von allen Überresten festlicher Festlichkeiten zu befreien, und ein allgegenwärtiges Gefühl des Drucks, nach ein paar Tagen voller Entspannung in der oft geschäftigsten Zeit des Jahres wieder auf Hochtouren zu springen . In der Tat, wenn Sie die Absicht haben, im Dezember zu „verlangsamen“, besteht die Möglichkeit, dass Familienfeiern, Arbeitsfeiern, To-Do-Listen, Einkäufe und Terminplanungen (ganz zu schweigen von der unterschwelligen Unsicherheit, ob Weihnachtspläne tatsächlich gehen Sie dieses Jahr wegen Sie-weißt-schon-was weiter) bedeutete, dass Sie möglicherweise nicht die nötige Zeit hatten, um die Dinge langsamer anzugehen. Wenn wir uns über Weihnachten nicht die Zeit nehmen, uns zu erholen und zu verjüngen, stolpern wir am Ende zerlumpter und ausgelaugter als zuvor ins neue Jahr, was bedeutet, dass der Kreislauf von nie enden wollendem Stress, Angst und grenzendem Burnout einmal seine hässlichen Köpfe hebt wieder.

Leben im Rhythmus der Natur

Um uns die Zeit zu geben, die wir brauchen, um uns körperlich, emotional und spirituell zu erholen und zu regenerieren, ist es wichtig, unsere Lebensstilentscheidungen nicht nach dem Kalender an der Wand zu treffen, sondern nach dem natürlichen Rhythmus der Jahreszeiten. Die drei Wintermonate in Großbritannien sind Dezember, Januar und Februar, und die Wintersaison birgt eine ganz besondere Energie, die sehr spezifische Aktivitäten unterstützt. Im Winter geht es in erster Linie um Winterschlaf, Ruhe, ein langsameres Leben, Stärkung unserer engsten sozialen Verbindungen und Zeit zum Nachdenken, Zurücksetzen und Essen spezifischer saisonaler Lebensmittel. Im Winter geht es nicht um ein energiereiches, stressiges und schnelllebiges Leben. Im Winter geht es nicht um Entgiftung und selbst auferlegten Druck, unvernünftige Veränderungen im Leben vorzunehmen. Im Winter – und insbesondere im Januar, der Mitte des Winters ist – geht es darum, mehr Hygge in unser Leben zu bringen, um uns zu

entschleunigen.

Was ist Hygge?

Hygge (ausgesprochen *Hyoogah* oder *Umarmung*) ist ein dänischer und norwegischer Begriff für ein Gefühl von Gemütlichkeit, Komfort, Wärme, Einfachheit, Verschachtelung, Einheit mit den Lieben und umfasst die Natur und die Jahreszeiten zutiefst. In diesen skandinavischen Ländern führt der typische strenge Winter dazu, dass Familien viel mehr Zeit mit dem Winterschlaf zu Hause verbringen, sich Zeit für das Kochen gemeinsamer Mahlzeiten nehmen und sich weniger Zeit für den stressigen Trubel nehmen, der zu anderen Jahreszeiten auftreten kann . Diese Fähigkeit, eine erholsame und erholsame Lebensweise anzunehmen, ist perfekt auf die Entwicklung des Menschen abgestimmt und in Meik Wikings *Das kleine Buch von Hygge: Die dänische Art, gut zu leben,* Wir werden in verschiedene Prinzipien eingeführt, die wir praktizieren können, um mehr Hygge zu leben.

Wenn Sie lernen möchten, langsamer zu werden, nach den Gesetzen der Natur statt nach den etwas künstlichen Kalenderdaten zu leben und sich selbst zu ermächtigen, in Ihrem eigenen Tempo zu leben, lesen Sie weiter, um herauszufinden, wie Sie mehr Hygge in Ihr Leben bringen.

Gegenwart

In den gegenwärtigen Moment einzutauchen ist eines der Kernprinzipien des Hygge-Lebens. Diese Fähigkeit, *Sein* mehr und *tun* weniger ist der Schlüssel, um uns wirklich mit den kleinen Freuden des Lebens zu beschäftigen, und hilft dabei, ein Gefühl der Zufriedenheit nicht nur mit dem Leben, sondern auch mit uns selbst aufzubauen. Es ist jetzt einfacher denn je, sich von Technologie und den Anforderungen eines geschäftigen Lebens ablenken zu lassen, aber wenn wir das Telefon, die sozialen Medien, das Fernsehen, Online-Meetings und endlose E-Mails übernehmen lassen, verlieren wir unsere Vitalität und

enden vermisse das Leben, wie es an uns vorbeizieht. Das Üben der Präsenz könnte eine der lohnendsten Absichten sein, die Sie sich für dieses neue Jahr setzen, und ist unglaublich wertvoll für unser Wohlbefinden. Seien Sie präsenter, indem Sie strenge Arbeits- / Lebensgrenzen setzen; Wählen Sie eine Zeit zum Abschalten Ihrer E-Mails und bleiben Sie dabei. Löschen Sie ggf. E-Mail-Apps von Ihrem Telefon, damit Sie E-Mails nur ganz bewusst und zielgerichtet auf Ihrem Laptop oder Computer abrufen können. In ähnlicher Weise ist es eine schnelle Möglichkeit, viel Zeit zu verschwenden, wenn übermäßig viel Zeit in sozialen Medien verbracht wird, und verhindert auch, dass wir präsent sind. Wählen Sie einen Platz in Ihrem Haus, um Ihr Telefon aufzubewahren (so wie wir es mit Heimtelefonen gemacht haben, bevor Mobiltelefone weit verbreitet waren!), und wenn Sie es nicht mehr benutzt haben, legen Sie es dort ab. Das Handy in der Hosentasche zu haben bedeutet, dass man es nur allzu leicht reflexartig erreichen kann, aber die Zeit ohne sie zu verbringen, ermöglicht es uns, wieder in den Alltag einzutauchen und ihn wirklich zu leben.

Unsere Tipps, die Ihnen beim Üben von Präsenz helfen:

Kompfort

Sich wirklich wohl zu fühlen ist eine wunderbare Sache für das Nervensystem, aber wir erleben es sehr selten mehr. Komfort ist ein Gefühl, loslassen, entspannen und das Nervensystem entspannen zu können, aber wenn wir rund um die Uhr „angeschaltet“ sind, können sich unser Körper und unser Nervensystem nie entspannen. Sich in unserer eigenen Haut wohl zu fühlen, ist auch ein wichtiger Aspekt von Hygge und ist etwas, womit viele von uns im Januar zu kämpfen haben, wenn der äußere Druck unseren Körper verändert. Die Wahrheit ist, dass unser Körper im Winter nicht wirklich abnehmen möchte – es hat sich über Millionen von Jahren entwickelt, um ein wenig Fett zu speichern, um die Wärme in den kälteren Monaten des Jahres aufrechtzuerhalten. Jede Art von reinigendem, schnellem oder achtsamem Abnehmprogramm ist viel besser für den

Frühling geeignet, wenn das bittere Grün wieder zu wachsen beginnt, die Tage länger werden und wir natürlich motivierter sind, uns leichter zu fühlen. Aus diesem Grund laufen die meisten Neujahrsvorsätze, auf Lieblingsspeisen zu verzichten, nicht immer nach Plan….. Der Januar ist die Zeit, ein Gefühl von Vertrauen und Liebe für uns selbst in dem Körper zu entwickeln, in dem wir uns gerade befinden. Es ist auch die Zeit, Freude zu erleben (ein weiteres Prinzip von *Hygge),* keine Schuld. Kochen Sie herzhafte, wärmende Mahlzeiten mit saisonalen Lebensmitteln wie erdendem Wurzelgemüse, dunklem Blattgemüse und nehmen Sie sich Zeit dafür! Dies ist der Monat für langsam geröstete Eintopfgerichte, die langsam am Tisch mit Ihren Lieben genossen werden. Anstatt kopfüber in eine Saftkur einzutauchen, gib deinem Körper im Winter die Nahrung, die er wirklich braucht, und hebe dir die Beschwerden der Entgiftung für später im Jahr auf.

Unsere Tipps für mehr Komfort beim Üben:

- **Das Praktizieren von restaurativem Yoga kann helfen, das Nervensystem tief zu entspannen und wieder in Gang zu setzen, indem es dem Körper beibringt, loszulassen und sich wirklich wohl zu fühlen. Verwenden Sie die *Yogamatters Ultimate Restorative Kit* um sich selbst oder einem geliebten Menschen R&R zu schenken.**
- **Kochrezepte von** (Link entfernt) **mit über 200 einfachen Rezepten, darunter Eintöpfe und gebackener Dahl – perfekte Winter-Hausmannskost!**
- **Der** (Link entfernt) **wurde entwickelt, um mehr Selbstakzeptanz, Selbstachtung und Selbstliebe in Ihr Leben zu bringen. Verwenden Sie diese Karten inmitten des Drucks, sich im Januar zu ändern, um Ihr eigenes Gefühl für persönliche Kraft und tiefe Verbindung zu sich selbst zu stärken.**

Dankbarkeit

Dankbarkeit ist nachdenklich, was uns natürlich erfordert, langsamer zu werden und innezuhalten. Wenn wir uns einen Moment Zeit nehmen, um darüber nachzudenken, wofür wir im Leben dankbar sind, üben wir einen weiteren zentralen Aspekt von *Hygge.* Auch wenn die ersten Januartage oft voller Vorsätze, neuer Absichten, Änderungsgedanken und generell der Beschleunigung in ein weiteres Jahr sind, kann uns dies alles belasten und oft dazu führen, dass wir Entscheidungen treffen, die auf der Grundlage von Entscheidungen getroffen werden auf was wir denken *sollen* tun, nicht das, was für uns wirklich richtig ist. Gefühle echter Dankbarkeit tragen dazu bei, dass wir uns sowohl präsent als auch wohl fühlen und heben die Stimmung deutlich an – nützlich in den dunkleren Wintermonaten. Dankbarkeit hilft uns, uns all der Dinge bewusst zu werden, für die wir bereits im Leben dankbar sind, und bringt uns natürlich dazu, langsamer und achtsamer zu leben. Abgesehen davon, dass wir eine tägliche Dankbarkeitsliste schreiben, können wir Gefühle der Dankbarkeit verstärken, indem wir sie anderen gegenüber ausdrücken; wem bist du dankbar? Wann haben Sie sich das letzte Mal gedankt? Dankbarkeit zu empfangen ist auch eine wirksame Methode, um das Gehirn neu zu verdrahten, damit es sich sozial verbundener und ruhiger fühlt.

Unsere Tipps, die Ihnen helfen, Dankbarkeit zu üben:

- **Der** (Link entfernt) **ist eine einfache Möglichkeit, konsequent eine Haltung der Dankbarkeit einzunehmen. Verwenden Sie das Tagebuch, um sich an etwas Positives zu erinnern; ein einfaches Vergnügen, jemand, den Sie schätzen, oder sogar eine herausfordernde Erfahrung.**
- **Mit 50 falschen Streichhölzern, die Aufforderungen enthalten, Ihre Umgebung zu schätzen, ist das *Funke Dankbarkeit* Kasten ist eine schöne und einzigartige Möglichkeit, Dankbarkeit mit einfachen Handlungen zu üben, wie zum Beispiel einen geliebten Menschen anzurufen oder sich an vergangene Anlässe zu**

erinnern, die Ihnen Glück gebracht haben.

- **Beginnen Sie jeden Tag des Jahres mit einer Dankbarkeitsmeditation von** (Link entfernt) **von Emily Silva. Begleitet von Illustrationen und Naturfotografien soll dieses Buch Ihnen helfen, früh aufzustehen und Ihren Tag sinnvoll zu beginnen.**

Dies sind nur drei Möglichkeiten, wie Hygge uns helfen kann, diesen Januar zu verlangsamen, der in einer Zeit des ständigen Wandels und der Unsicherheit wichtiger denn je ist. Vergessen Sie den Kalender an der Wand und ermächtigen Sie sich, in einem natürlicheren Tempo zu leben, das auf die Wintersaison im Januar abgestimmt ist.

Aus der Feder von Yogamatters

Details

Besuchen Sie uns auf: natur.wiki