



Wie man Meditationsgewohnheiten mit Hilfe der Verhaltenswissenschaft festhält

Halte deine Yogapraxis lebendig und gesund Es gibt Zeiten, in denen wir viel üben, und Zeiten, in denen das Üben auf der Strecke bleibt. Da die Sperrungen aufgehoben werden und der Sommer am Horizont steht, können die Yoga-Praktiken, die wir so sorgfältig pflegen, in den Hintergrund treten, während andere Aktivitäten unsere Aufmerksamkeit und Zeit auf sich ziehen. Wir wissen, dass Übung uns mit Fleiß und Regelmäßigkeit erhält und nährt.

Wie können wir also sicherstellen, dass wir an guten Gewohnheiten festhalten, ohne sie zu verlieren? Wenn Sie zu den Menschen gehören, die nach dem Motto „Disziplin ist Freiheit“ leben, haben Sie …



Halte deine Yogapraxis lebendig und gesund

Es gibt Zeiten, in denen wir viel üben, und Zeiten, in denen das Üben auf der Strecke bleibt. Da die Sperrungen aufgehoben werden und der Sommer am Horizont steht, können die Yoga-Praktiken, die wir so sorgfältig pflegen, in den Hintergrund treten, während andere Aktivitäten unsere Aufmerksamkeit und Zeit auf sich ziehen. Wir wissen, dass Übung uns mit Fleiß und Regelmäßigkeit erhält und nährt. Wie können wir also sicherstellen, dass wir an guten Gewohnheiten festhalten, ohne sie zu verlieren?

Wenn Sie zu den Menschen gehören, die nach dem Motto „Disziplin ist Freiheit“ leben, haben Sie hier vielleicht kein Problem. Aber wenn es wie bei mir eine jahrelange Stop-and-Start-Reise war, um eine konsistente Praxis zu entwickeln, sind dies ein paar Ideen, die helfen könnten:

Erinnere dich an deine Motivation (warum)

Haben Sie schon einmal darüber nachgedacht, woher Ihre Motivation, etwas zu tun, kommt? Es gibt gute Beweise dafür, dass, wenn Motivation intrinsisch (um unserer eigenen Freude oder Zufriedenheit willen) und nicht extrinsisch (für externe Belohnungen wie Geld oder Lob) ist, diese entsprechenden Verhaltensweisen leichter aufrechtzuerhalten sind. Intrinsische Motivatoren sind auf Ihre Werte und Überzeugungen ausgerichtet, Dinge, die für Sie persönlich von Bedeutung sind. Sie nähren einen starken internen Antrieb, um weiterzumachen. Erinnern Sie sich absichtlich an die Gründe, warum Sie Yoga praktizieren, und wenn Sie noch nie über die Frage „Warum praktiziere ich Yoga?“ nachgedacht haben, versuchen Sie es zu stellen.

Hacken Sie Ihre Umgebung (wo und wie)

Die Verwaltung Ihrer Umgebung ist eine einfache und wirkungsvolle Möglichkeit, nachhaltiges Verhalten zu unterstützen. Um ein Beispiel zu nennen, eine Möglichkeit,

ungesunde Lebensmittel zu vermeiden, besteht darin, sie nicht zu kaufen! Wenn es nicht im Haus ist, kann es nicht gegessen werden, wenn es gelangweilt oder müde ist. Indem man das Essen dort nicht hat, wird die Willenskraft (des Mangels davon) irrelevant. Ihre Umgebung kann manipuliert werden, um die positiven Verhaltensweisen zu fördern, die Sie beibehalten möchten, genauso wie sie diejenigen, die Sie vermeiden möchten, minimieren kann.

Versuchen Sie, Dinge sichtbar zu machen, die Sie zum Handeln anregen. Lege deine Yoga-Kleidung oder -Matte am Abend vor dem Üben aus. Gestalten Sie Ihren Übungsraum an einem Ort, an dem Sie gerne sind, vielleicht mit einer schönen Kerze oder einer Pflanze. Wenn Sie keinen eigenen Raum haben, schaffen

Gegenstände wie ein Lieblingsmeditationskissen, die Sie von Zimmer zu Zimmer (oder im Urlaub) begleiten, eine starke Assoziation mit einem vertrauten Ritual.

Verkleinern und anzeigen (wie lange)

Ehrgeizige Ziele können manchen Menschen helfen, motiviert zu bleiben. Wie auch immer das Gesamtbild für Sie aussehen mag, es ist wichtig, etwas realistisch im Jetzt erreichbar zu machen. Beim Aufbau einer Gewohnheit übertrumpft Beständigkeit die Dauer. Haben Sie schon einmal den Satz gehört, „das Schwierigste ist, aufzutauchen“? Die sich wiederholende Aktion, immer wieder aufzutauchen, hilft dabei, eine Gewohnheit zu schaffen, die anhält.

Also hast du dir gesagt, dass du jeden Tag 30 Minuten meditieren würdest? Vielleicht fing es gut an, verlor sich aber irgendwie dabei. Versuchen Sie es zu verkleinern, aber machen Sie weiter. Beim Aufbau von Konsistenz sind zehn Minuten etwas, ebenso wie fünf Minuten und eine einzelne Minute. Wenn Sie verkleinern, wird das Ergreifen von Maßnahmen weniger mühsam und einfacher zu erreichen. Machen Sie es sich also bei Bedarf supereinfach. Schritte, wie klein sie auch sein mögen, helfen Ihnen, sich in die richtige Richtung zu bewegen und auf natürliche Weise zu etwas Größerem aufzubauen. Ein einziger MOMENT täglicher Achtsamkeit, wenn wir ihn wählen, kann tiefgreifende Auswirkungen haben.

Hinzufügen (wann)

Das Hinzufügen einer Gewohnheit zu einer bestehenden ist ein weiterer guter Tipp. Das Gehirn liebt Assoziationen und stellt schnell Verbindungen her. Eine morgendliche oder abendliche Praxis vor oder nach dem Zähneputzen ermöglicht es Ihnen beispielsweise, Ihre Praxis mit etwas zu verknüpfen, das Sie bereits tun. Durch die Verbindung der beiden Aktivitäten muss das Gehirn nicht mehr den Schwung aufbauen, um eine neue Entscheidung zu treffen, und hilft dabei, jeden Teil des

denkenden Geistes zu umgehen, der den Weg zu direktem Handeln blockiert.

Teilen (mit wem)

Teilen Sie Ihren Lieben mit, warum Ihnen Ihre Praxis wichtig ist, damit sie Sie unterstützen können. Wenn wir anderen von unseren Bemühungen erzählen, hilft es uns, anderen (nicht nur uns selbst) gegenüber verantwortlich zu sein und gibt uns eine Ausrede weniger, um auszusteigen. Wenn wir einen regulären Kurs besuchen, gewinnen wir nicht nur durch Lernen und Teilen, sondern auch dadurch, dass wir uns einer Zeit und einem Ort verpflichtet und konsequent halten. Wenn wir darüber hinaus Zeit mit anderen verbringen, die unsere Liebe zum Üben teilen, finden wir eine ganze Gemeinschaft der Unterstützung und Ermutigung – einen Stamm von Gleichgesinnten, die uns inspirieren, weiter zu wachsen.

Feiern und genießen

BJ Fogg, Autor von „Tiny Habits“, sagt, dass positive Emotionen Gewohnheiten schaffen und dass Genuss der Schlüssel ist. Wenn Ihre Praxis Ihnen nicht bereits dieses sofortige glückliche Feedback gibt, sind wir weniger geneigt, fortzufahren. Vielleicht ist das einer der Gründe, warum eine ruhige Meditationspraxis weniger verlockend sein kann als ein garantiert endorphinreicher Vinyasa-Flow. Belohnungen, so klein sie auch sein mögen, setzen eine Dosis des Wohlfühlhormons Dopamin frei, das beim Lesen einer SMS oder beim Abhaken einer To-Do-Liste (mein persönlicher Favorit) auftritt. Gönnen Sie sich auf greifbare Weise dieses befriedigende Erfolgserlebnis. Verwenden Sie vielleicht einen Telefon-Tracker oder eine App, um zu helfen. Wie sich herausstellt, sind goldene Sterne nicht nur für Kinder!

Verurteile nicht (sei nett zu dir selbst)

Wenn die tägliche Praxis, die Sie vielleicht angestrebt haben, aus dem Fenster gefallen ist, seien Sie nicht hart zu sich selbst. Wenn wir nicht erreichen, was wir uns vorgenommen haben, neigen wir dazu, es als Misserfolg zu betrachten. Können wir unsere Wahrnehmung dessen, was Scheitern eigentlich ist, ändern? ‚Failure‘ bietet reife Bedingungen für Wachstum und ist wohl ein wertvoller Teil von allem, was es sich lohnt zu verfolgen. Wenn wir unsere Bemühungen mit Mitgefühl betrachten und unsere eigenen Cheerleader werden, können wir dieses „Alles-oder-Nichts“-Denken vermeiden, das uns dazu verleitet, aufzugeben.

Und denken Sie daran, es gibt Zeiten, in denen *nicht* Üben kann das Richtige sein. Wenn es soweit ist, wird Yoga immer da sein, bereit und wartend. Denken Sie daran, dass Sie können *fang wieder an*, jederzeit, viele Male.

Gewohnheiten sind per Definition automatisch und mühelos. Es sind Verhaltensweisen, die so stabil und verwurzelt sind, dass Sie keine Energie mehr benötigen, um sie aufrechtzuerhalten. Es braucht Zeit und Wiederholungen, um sie aufzubauen.

Wie die vielen Werkzeuge des Yoga selbst helfen uns absichtliche wiederholte Aktionen, einen langen Weg zu gehen, sodass Hacks irgendwann überflüssig werden können. Vielleicht merkst du eines Tages, dass Yoga von selbst aufhört, etwas zu werden, was du tust, sondern mehr wie etwas, das du bist und ein integrierter Teil deines Lebens. James Clear, Autor von „Atomic Habits“, sagt, dass Verhaltensänderung eine Identitätsänderung ist, und sagt: „Jede Handlung, die Sie unternehmen, ist eine Stimme für die Person, die Sie sein möchten“. Seien Sie also bewusst, seien Sie spezifisch und vor allem machen Sie weiter.

Yogamatters empfiehlt:

Yogamatters Eco Rise Yogamatte

(Link entfernt)

Haeckels Räucherstäbchen

Yogamatters Hanf Buchweizen Zafu Meditationskissen

Note and Shine A4 Wochenziele & Wellness-Planer – Sun Print

Aus der Feder von Yogamatters

Details

Besuchen Sie uns auf: natur.wiki