

**Wie Mamas mit diesen 7
verblüffend einfachen
Geheimnissen mehr
Gelassenheit, Energie und
Freude haben**



Geheimnis Nummer 1

Vergleiche dich nicht mit anderen

Mach Schluss damit, dich und dein Kind mit anderen zu vergleichen.

Du bist einzigartig. Dein Kind ist einzigartig. Deine Familie ist einzigartig.

Du weißt was für dich und ein Kind passt. Und das führt auch schon zu

Geheimnis Nummer 2

Höre auf dein Herz

Hör auf dich und auf das, was dein Herz dir sagt. In jedem Moment, in jeder Sekunde, bei jeder Entscheidung. Du weißt, was für dich und dein Kind stimmig ist.

Was spürt sich für dich richtig an und dann folge dem, was du da wahrnehmen kannst und nicht dem was andere meinen, das

richtigen gut für euch wäre. Lass die Ratschläge Ratschläge sein.
Vertraue dir und deinem Herzen 💕💕

Geheimnis Nummer 3

Stirn - Hinterkopf halten:

Lege eine Hand auf die Stirn und die andere auf den Hinterkopf.
Halte das für mindestens 15 Sekunden in allen Situationen, in denen du dich gestresst fühlst.

Damit es dir auch in den Stresssituationen einfällt, mache diese Übung 5x täglich für 1 Minute.

Diese Übung hilft den Stress abzubauen und lässt dich zur Ruhe kommen.

Wenn du möchtest, kannst du das Stirn-Hinterkopf halten auch mit der Atmung kombinieren, also so dass du bewusst tief ein- und ausatmest dabei.

Hier geht's zur Videoanleitung dieser Übung: <https://youtu.be/T9apR5Z9LYs>

Geheimnis Nummer 4

Energietanken

Welche „Kleinigkeiten“ machen dir Spaß?

Baue diese immer wieder in deinen Alltag ein. 2 Minuten reichen schon.

Hier ein paar Beispiele, was das sein könnte:

- 😊 Das Lächeln - die Freude deines Kindes bewusst genießen
- 😊 Singen
- 😊 Musik hören
- 😊 Tanzen
- 😊 Die Sonne/ den Wind im Gesicht genießen

Geheimnis Nummer 5

Bewegung

Bewegung unterstützt deinen Körper dabei Stress abzubauen.

Mach das an Bewegung/Sport, was dir gefällt. Denn es soll dir Spaß machen, ansonsten stresst es dich nur unnötig oder es nervt dich. Und mal ehrlich, wie schnell lässt man es dann wieder bleiben?

Nimm dir jeden Tag diese Zeit, auch wenn es „nur“ 5 Minuten sind und wenn du willst, mach es mit deinem Kind gemeinsam.

Geheimnis Nummer 6

Innehalten

Halte jetzt gleich für einen Moment inne und schau was gut läuft in deinem Leben. Was sind die Dinge, die gut klappen?

Schnapp dir Stift und Papier und schreibe 5 Dinge auf.

Mach das jeden Tag ganz bewusst. Verdeutliche dir die positiven Dinge in deinem Leben. Auch wenn du denkst, dass das was dir gerade einfällt zu klein ist, das das ja nicht zählt, schreib es auf.

Geheimnis Nummer 7

Mache jeden Tag mindestens 1 Sache, die dir Freude macht

