



Calm your Mind

7 TIPPS - Integration in deinen Alltag

Hol dir wertvolle Inspirationen, wie dich die Meditation im Alltag begleiten und stärken kann.

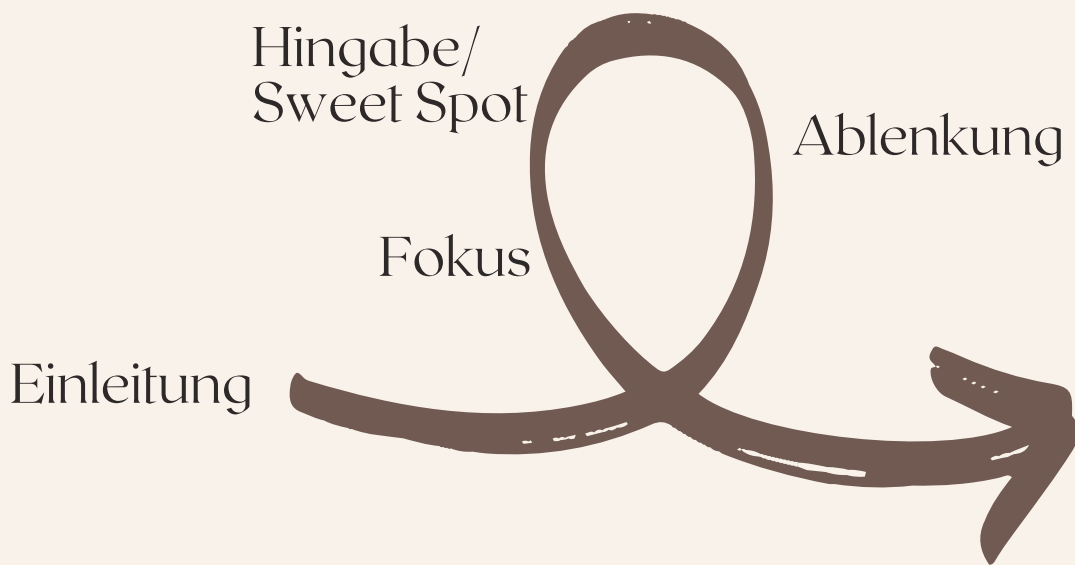
Was ist Meditation?

Definition:

Meditation ist eine Geistesübung zur Erweiterung des Bewusstseins. Sie wird gezielt ausgeführt, um die Grenzen des eigenen Bewusstseins zu überwinden.



Aufbau Meditation:



1- Integration in deinen Alltag

Kurze Meditationseinheiten: "5-Minuten-Pausen"

- **Tipp:** Meditation muss nicht lange dauern, um effektiv zu sein. Schon 5 Minuten bewusster Atmung oder Achtsamkeit können helfen, den Geist zu beruhigen und Stress zu reduzieren. Diese kurzen Einheiten lassen sich leicht in Pausen während des Tages einbauen, z. B. vor dem Start der Arbeit, in der Mittagspause oder nach einer stressigen Aufgabe.
- **Praxis:** Stelle dir einen Timer auf 5 Minuten, setze dich bequem hin und konzentriere dich nur auf deinen Atem. Versuche, den Atemrhythmus zu verlangsamen und den Stress des Moments loszulassen.

2- Integration in deinen Alltag

Achtsamkeit im Alltag: "Meditation in Bewegung"

- **Tipp:** Nutze alltägliche Routinen als Achtsamkeitsmomente, z. B. während des Zähneputzens, Essens oder Spazierengehens. Indem du deine volle Aufmerksamkeit auf die jeweilige Tätigkeit richtest, wird der Alltag zur Meditation.
- **Praxis:** Achte beim Zähneputzen bewusst auf die Bewegungen deiner Hand, den Geschmack der Zahnpasta, das Gefühl der Borsten. Dies hilft, den Moment vollständig zu erleben, und fördert innere Ruhe.

3- Integration in deinen Alltag

Atempausen: "3 bewusste Atemzüge"

- **Tipp:** Einfache Atemübungen sind schnell und effektiv. Nimm dir in stressigen Momenten ein paar Sekunden, um drei tiefe, bewusste Atemzüge zu nehmen. Diese kleine Atempause kann helfen, den Geist zu beruhigen und deine Perspektive zu klären.
- **Praxis:** Atme langsam durch die Nase ein, halte kurz inne und atme dann langsam durch den Mund aus. Wiederhole das dreimal, bevor du zu deiner Tätigkeit zurückkehrst.

4- Integration in deinen Alltag

Morgenroutine: "Meditation als Start in den Tag"

- **Tipp:** Starte den Tag mit einer kurzen Meditationspraxis. Diese Morgenroutine kann helfen, den Tag bewusst zu beginnen und dich mental zu stärken.
- **Praxis:** Setze dich für 5–10 Minuten in Ruhe hin, bevor der Tag richtig startet. Du kannst eine Atemmeditation machen oder einfach eine Minute lang deine Gedanken und Gefühle beobachten, ohne sie zu bewerten.

5- Integration in deinen Alltag

Meditation vor dem Schlafen: "Abends abschalten"

- **Tipp:** Nutze die Zeit vor dem Schlafengehen, um den Tag mit einer Entspannungsmeditation ausklingen zu lassen. Das kann helfen, besser zu schlafen und den Geist zur Ruhe zu bringen.
- **Praxis:** Führe eine einfache Body-Scan-Meditation durch, bei der du deinen Körper von Kopf bis Fuß abscannst und bewusst alle Verspannungen loslässt. Dies bereitet Körper und Geist optimal auf den Schlaf vor.

6- Integration in deinen Alltag

Bewusstes Zuhören: "Achtsamkeit in Gesprächen"

- **Tipp:** Nutze Gespräche als Gelegenheit, deine Achtsamkeit zu trainieren. Statt gedanklich abzuschweifen oder deine Antwort vorzubereiten, konzentriere dich voll und ganz auf dein Gegenüber.
- **Praxis:** Höre aktiv zu, ohne zu urteilen oder zu bewerten. Dies fördert nicht nur die Qualität des Gesprächs, sondern bringt auch Ruhe und Achtsamkeit in deine Interaktionen.

7- Integration in deinen Alltag

Mini-Pausen am Arbeitsplatz: "Achtsames Arbeiten"

- **Tipp:** Integriere kurze Momente der Achtsamkeit während der Arbeit. Nimm dir nach jeder Aufgabe 1-2 Minuten, um dich zu strecken, tief durchzuatmen oder deinen Geist zu klären.
- **Praxis:** Setze dich bequem hin, entspanne die Schultern, schließe die Augen und atme tief ein und aus. Diese kurzen Pausen laden deine Energie auf und erhöhen deine Produktivität.

Reflexion über die Integration in den Alltag:

- **Welche** Herausforderungen siehst du, wenn es darum geht, Meditation in deinen stressigen Alltag zu integrieren?
- **Was** könntest du tun, um dir regelmäßig Zeit für Meditation zu nehmen?
- **Welche** positiven Auswirkungen erhoffst du dir von einer regelmäßigen Meditationspraxis?
- **Wie** möchtest du Meditation nutzen, um mit stressigen Situationen in deinem Leben umzugehen?

Du möchtest noch tiefer in das Thema Meditation eintauchen?

Dann habe ich etwas Besonderes für dich:

Bald startet meine Masterclass „Calm YOUR Mind“
Dort zeige ich dir, wie du nachhaltig innere Ruhe
findest, dein Nervensystem stärkst und dich mit
Klarheit durch deinen Alltag führst.

Hier kannst du dich unverbindlich auf die

Warteliste setzen:

[\[Warteliste- How to Meditate\]](#)



Das schönste Geschenk, das du
dir selbst geben kannst, ist ZEIT.

Schön, dass du dir die Zeit für dich
genommen hast.

Danke für dein Vertrauen.

Ich wünsche dir alles Liebe auf deinem Weg!

Deine Ruby



[ruby.coaching](https://www.instagram.com/ruby.coaching)



www.rubycoaching.de



RUBY Coaching



hello@rubycoaching.de