




RUHE & POL[®]

Gesundheit wird zur Gewohnheit

UNSERE 9 BESTEN TIPPS

Wie Du 3 Dinge lässt und 6 Dinge tust,
um Deine innere Ruhe wieder zu finden.

The top left corner of the page features several overlapping, semi-transparent geometric shapes, primarily triangles and quadrilaterals, outlined in a light green color. These shapes are layered, creating a sense of depth and movement.

Anerkenne, dass Du
vollkommen frei bist,
dies alles zu tun oder
es nicht zu tun.

Du allein triffst in jedem
Moment Deines Lebens
die Entscheidung.



Esther & Jerry Hicks

...SCHÖN, DASS DU HIER BIST!



Anne & Daniel, Gründer von Ruhe&Pol

Ruhe&Pol unterstützt Dich dabei, wieder mehr Klarheit, Energie und Lebensfreude durch die Verbindung von Persönlichkeitsentwicklung und Natur zu erreichen. Folge Deiner Intuition, indem Du sie wieder entdeckst. Die folgenden 9 Übungen sind der Anfang Deines neuen Lebens.

INHALT

Morgen

1. Lassen: News fasten 60 Minuten
2. Tun: Atemmeditation 5 Minuten
3. Tun: Positive Affirmationen 1 Minute

Mittag

4. Lassen: Achtsames Essen 40 Minuten
5. Tun: Buch lesen 10 Minuten (Selbstenwicklung: 5 Buchtipps)
6. Tun: Spaziergang 10 Minuten um den Häuserblock laufen

Abend

7. Tun: Erfolgstagebuch 5 Minuten
8. Tun: Dankbarkeitstagebuch 5 Minuten
9. Lassen: News fasten 60 Minuten



MORGEN

LASSEN

1. News fasten 60 Minuten

Der erste Blick der meisten Menschen nach dem Aufwachen, richtet sich nicht auf den Wecker, sondern aufs Smartphone. Damit ist die totale Zerstreuung schon vorprogrammiert. Ich habe vor zwei Jahren angefangen, meinen Tag morgens mit 60 Minuten News-Fasten zu beginnen: kein Handy, kein Radio, keine E-Mails, kein PC, keine Zeitung, keine Zeitschrift – statt dessen einfach Stille, Ruhe, Frieden!

Schon nach wenigen Tagen merkst Du, wie Du ganz anders in den Tag gehst: entspannt, ruhig, achtsam. Die erste Stunde des Tages gehört ganz Dir. Und für diese privilegierte Stunde, bekommst Du von Ruhe&Pol jetzt zwei Achtsamkeitsübungen, mit denen Du Deine innere Ruhe wieder findest.



MORGEN

TUN

2. Atemmeditation 5 Minuten

Unser Leben beginnt mit dem ersten Atemzug und endet mit dem letzten Atemzug. Atmen ist unser Leben. Doch wie wir atmen, ist den meisten Menschen nicht bewusst. Es gibt die Bauch-, Flanken- und Brustatmung. Doch die meisten Menschen haben verlernt, tief und entspannt in den Bauch zu atmen. Daher rührt schon ein großer Teil von Anspannung.

Suche Dir einen ruhigen Ort, an dem Du ungestört 5 Minuten ruhig sitzen kannst. Setze Dich aufrecht hin, erde Dich mit Deinen Fußsohlen und schließe die Augen. Lege Deine Handflächen auf Deinen Bauch und Dein Kopf ist dabei leicht gesenkt. Nun atme 10 Mal tief und entspannt in Deinen Bauch ein und wieder aus. Dabei spürst Du, wie sich Dein Bauch hebt und wieder senkt.

EINATMEN, AUSATMEN ...

Lege Deine Hände anschließend auf Deine unteren Rippenbögen und atme 10 Mal tief und entspannt in Deine Flanken.

Zum Schluss legst Du Deine Hände auf Dein Herz und atmest tief und entspannt in Deine obere Brust.

Egal wie gestresst Du auch sein magst. Es ist immer möglich, 3 Mal täglich diese Atemübung zu praktizieren. Wenn Du gerade den Eindruck hast, kurz vor dem Ausbrennen zu stehen, praktiziere diese Atemübung regelmäßig. Und Du wirst schon nach wenigen Tagen einen positiven Effekt spüren. **Du wirst ruhiger, entspannter und ausgeglichener.**

MORGEN

TUN

3. Positive Affirmationen 1 Minute

Um den Fokus für den Tag so auszurichten, dass Dein Denken Dich in die richtige Richtung lenkt, lege Dir positive Affirmationen zu. Deine Gedanken sind extrem machtvoll und deshalb ist es so wichtig, dass Du die richtigen Gedanken denkst. Positive Affirmationen sind kraftvolle Sätze, die Dich in eine positive Selbst-erfüllende-Prophezeiung führen.

Starte den Tag mit einer der folgenden Affirmationen:



- *Ich ruhe in mir und gehe entspannt durch den Tag.*
- *Dieser Tag wird ein Fest.*
- *Heute werde ich die beste Version meiner Selbst.*
- *Alles was ich brauche steckt bereits in mir.*

Aus Gedanken werden Gefühle und aus Gefühlen werden Taten. Und aus Taten werden Routinen. Und mit Routinen gibst Du Deinem Leben eine Richtung. Gib Deinem Leben die Richtung, die Du Dir wünschst!



MITTAG

LASSEN

4. Achtsames Essen 40 Minuten

Wenn Du gehst, gehe. Wenn Du trinkst, dann trinkst Du. Wenn Du isst, dann isst Du. Die meisten Menschen essen und sehen Fern, essen und checken ihre Mails, essen im Gehen und sind selten bei der Sache. Doch eine alte buddhistische Weisheit ist, die Dinge bewusst und achtsam zu tun. Und das heißt: nicht multi-tasking, sondern mono-tasking!

Nimm Dir mittags 40 Minuten Zeit für eine Unterbrechung Deiner Arbeit. Achte auf leichte, leckere, gesunde Kost. Genieße das Mittagessen. Iss bewusst und achtsam. Konzentriere Dich auf die köstlichen Speisen und lass Deinen Körper spüren, wie er dabei auftankt und zur Ruhe kommt und neue Kraft schöpft.

Das neue Tun ist das Weglassen!
Lass alles weg, was Dich ablenkt!

4



MITTAG

TUN

5. Buch lesen 10 Minuten (Selbstenwicklung: 5 Buchtipps)

Nimm Dir täglich 10 Minuten Zeit, um ein Buch für Deine Selbstenwicklung zu lesen. Wenn Du nur 10 Minuten täglich der Lektüre widmest, kannst Du diese 6 Bücher in einem Jahr lesen.

- › **PETRA BOCK: MINDFUCK! WARUM WIR UNS SELBST SABOTIEREN UND WAS WIR DAGEGEN TUN KÖNNEN**
- › **PAUL COELHO: DAS HANDBUCH DES KRIEGERES**
- › **JENS CORSSSEN: DER SELBSTENTWICKLER**
- › **KERSTIN GERNIG: WERDE, WAS DU KANNST! WIE MAN EIN UNGEWÖHNLICHER UNTERNEHMER WIRD**
- › **ROBIN S. SHARMA: DER MÖNCH, DER SEINEN FERRARI VERKAUFTE**
- › **JOHN STRELECKY: DAS CAFÉ AM RANDE DER WELT**

Lesen bildet und beruhigt Deinen Geist. Denn anstatt abgelenkt im Internet von News zu News zu hüpfen, folgen Deine Augen den Zeilen, so dass Du ins lineare Denken kommst.

MITTAG

TUN

6. Spaziergang – 10 Minuten um den Häuserblock laufen

Nimm Dir vor oder nach dem Mittagessen eine kleine Auszeit von mindestens 10 Minuten, um an die frische Luft zu gehen. Laufe um den Häuserblock, atme dabei tief durch, lass die Gedanken schweigen.

Nichts ist besser für Körper und Geist als die Natur und die frische Luft. Wenn Du gerade kein Ruhe&Pol-Wochenende besuchen kannst, nutze jeden Tag diese Auszeiten.

Wichtig ist, dass Du diese Übung möglichst regelmäßig praktizierst, damit sich Dein überanstrengter Geist an neue Routinen gewöhnen kann.

6



ABEND

LASSEN

7. News fasten 60 Minuten

Beende den Tag, wie Du ihn begonnen hast. Die letzte Stunde am Tag gehört Dir. Fahre den Computer herunter, mache das Handy aus und gehe in einen Raum, in dem weder Fernseher noch digitale Medien Deine Aufmerksamkeit beanspruchen.

Komme zur Ruhe und nutze die letzten 60 Minuten des Tages, um den Tag Revue passieren zu lassen. Dafür helfen Dir die folgenden beiden Übungen von Ruhe&Pol: **das Erfolgstagebuch** und **das Dankbarkeitstagebuch**. (Wir informieren dich, sobald die Bücher im Ruhe&Pol-Shop erhältlich sind! Bis dahin besorge Dir eine liebevoll gestaltetes Notizbuch.)



ABEND

TUN

8. Erfolgstagebuch 5 Minuten

Nimm Dir jeden Abend Dein Erfolgstagebuch und schreibe Deine drei größten Erfolge auf. Die Erfolge müssen nicht groß sein. Es können auch kleine Erfolge sein, dass Du eine Aufgabe abgeschlossen oder auch dass Du Deine Ruhezeiten eingehalten hast.

Je stärker Du Dich auf die positiven Erfolge in Deinem Leben fokussierst, um so mehr Erfolg wirst Du durch Dein positives Denken in Dein Leben ziehen.



ABEND

TUN

9. Dankbarkeitstagebuch 5 Minuten

Überlege Dir anschließend, wofür Du an diesem Tag dankbar sein kannst. Vielleicht für das köstliche Essen, das Du zum Lunch genossen hast. Vielleicht für ein inspirierendes Gespräch mit einem anregenden Gesprächspartner. Oder auch einfach dafür, dass Du am Leben bist und gesund bist.

In der Dankbarkeit liegt die größte Kraft. Nutze diese Kraft für Dich – täglich!

Danke...



9

100 %
NATURE &
PASSION
INSIDE



WIR FREUEN UNS DICH BEGLEITEN ZU DÜRFEN.



RUHE&POL®

Gesundheit wird zur Gewohnheit

www.ruheundpol.de