

Lust am Leben

– Guide –

30 wertvolle Tipps, um Dein Leben
durch eine buntere Brille zu sehen

von Barbara Schulz

Die Hamburger Frohnatur

Dieser Guide ist Deine tägliche Begleitung ins Wohlbefühlen.

Wenn es Dir an einem Tag zu viel ist, wähle einfach eine verkürzte Version der Übung.

Bitte hole Dir Hilfe, wenn Du körperliche oder psychische Herausforderungen hast.

Deine kleine Hilfe

Für akute Tiefs • 1–3 Minuten

■ Atemanker: 4-4-4 Atmung

Atme 4 Sekunden tief ein, halte die Luft 4 Sekunden an und atme dann 4 Sekunden wieder aus. Das machst Du bitte 1 Minute lang.

■ Bodenkontakt

Stelle Dich hüftbreit, barfuß auf den Boden, schließe die Augen und spüre Deine Füße. Wie fühlt es sich an? Stehst Du fest? Fühlst Du Dich getragen?

■ Sinneswahrnehmung

Notiere Dir 10 Dinge, die Du heute gerochen, gefühlt, geschmeckt oder gehört hast. Woran kannst Du Dich noch erinnern?

Woche 1

Finde Deine Ruhe & Stabilität

Tag 1 — „Ankommen“

Setze Dich auf einen Stuhl, werde ruhig. Schließe die Augen, lege eine Hand auf Dein Herz und lasse alles fließen, was fließen möchte. Wenn Tränen kommen, ist es ein Zeichen für innere Heilung.

Tag 2 — „Wohlfühl-Übung“

Lege Dir heute eine Wärmflasche oder ein warmes Tuch für 10 Minuten auf Deinen Bauch oder Deine Brust. Genieße es. Spürst Du, wie sich Dein Nervensystem etwas beruhigt?

Tag 3 — „Sanftes Körper-Klopfen“

Klopfe mit der rechten Hand Deine linke Körperseite bis auf die Füße und dann umgekehrt. Nimm wahr, wie es sich anfühlt.

Tag 4 — „Körper-Scan“

Gehe gedanklich 5 Minuten durch Deinen Körper und nimm wahr, wo Du Verspannungen fühlst.

Tag 5 — „Klare Grenze“

Lerne heute, bei einer an Dich gerichteten Bitte, eine klare Grenze zu setzen. Sag nein. Nein ist ein vollständiger Satz. Wusstest Du das?

Tag 6 — „Herzberührung“

Lausche heute 10 Minuten einer Musik, die Dein Herz berührt.

Tag 7 — „Abendritual“

Wähle ein kleines Abendritual. Koche Dir einen leckeren Tee, zünde Dir Deine Lieblingskerze an und schreibe Deine Erlebnisse und Learnings des Tages in Dein Journal.

Woche 2

Körperenergie durch Bewegung

Tag 8 — „Gehen im Freien“

Mache einen Spaziergang im Freien ohne Handy. Gehe langsam, dann schneller, dann wieder langsam. Konzentriere Dich auf Deine Füße. Nimm den Duft der Bäume wahr.

Tag 9 — „Kirschen pflücken“

Dehne Dich ganz sanft, um Verspannungen zu lösen. Recke und strecke Dich ganz weit nach oben – stell Dir vor, Du pflückst Kirschen, und die süßesten hängen ganz oben.

Tag 10 — „Schüttel-Tanz“

Lege Dir richtig fetzige Musik auf und schüttele jeden Körperteil so richtig durch. Du wirst merken, wieviel Energie Du dadurch hast.

Tag 11 — „Handarbeit“

Arbeite heute 10 Minuten mit den Händen. Mache das, was Dir Freude bringt: Gartenarbeit, massieren, stricken, Brotteig kneten – was auch immer Dir guttut.

Tag 12 — „Augen schonen“

Schaue 5 Minuten in die Ferne. Stelle Dich ans Fenster und schaue in den Himmel. Spürst Du die Ruhe, die einkehrt?

Tag 13 — „Schonende Kräftigung“

Nimm Dir ein Thera-Band und ziehe es vor Deiner Brust auseinander. Spürst Du den Widerstand?

Tag 14 — „Bewegungsritual“

Wähle 3 Übungen, die Du täglich dreimal wiederholst: z. B. 3x Hampelmann, 3x Armschwingen, 3x Liegestütze. Du entscheidest, was Dir guttut.

Woche 3

Dein Mindset ist dehnbar

Tag 15 — „Dankbarkeit“

Notiere Dir am Abend mindestens 10 Dinge, für die Du heute dankbar bist.

Tag 16 — „Dein Werte-Anker“

Notiere Dir mindestens 10 Deiner Lebenswerte. Was ist für Dich wirklich wichtig?

Tag 17 — „Erfolgserlebnisse“

Was schiebst Du schon länger auf? Setze es heute um und feiere Deinen Erfolg!

Tag 18 — „Sag nein zum Perfektionismus“

Gib Dir heute die Erlaubnis, Dinge nur zu 50 % fertig zu machen. Wie fühlt es sich an?

Tag 19 — „Meine Stärken“

Schreibe Dir 10 positive Eigenschaften oder gern auch mehr auf, die Du an Dir toll findest.

Tag 20 — „Brief an Dein Ich“

Schreibe einen kurzen, ermutigenden Liebesbrief an Dein Zukunfts-Ich. Wozu hättest Du so richtig Lust?
Wie kleidest Du Dich? Wo lebst Du? Wer gehört zu Deinem Umfeld?

Tag 21 — „Warum?“

Notiere Dir 5 Dinge, warum Du diesen Guide bearbeitest. Was ist Dein Ziel nach diesen 30 Tagen?

Woche 4

Gesunde Ernährung mit Genuss

Tag 22 — „Kleines Morgenritual“

Trinke jeden Morgen 1 Glas warmes Wasser mit dem Saft einer frisch ausgepressten Zitrone. Sauer macht lustig – Du weißt es ja!

Tag 23 — „Farbensnack“

Genieße ganz achtsam ein buntes, frisches Stück Obst oder Gemüse. Spüre, wie es auf Deiner Zunge liegt und der Saft austritt. Wie schmeckt es?

Tag 24 — „Deine Wohlfühl-Mahlzeit“

Plane eine einfache, lecker schmeckende Mahlzeit, die Du wirklich genießt. Worauf hast Du heute Lust?

Tag 25 — „Trink-Erinnerung“

Stelle Dir eine Erinnerung im Handy ein, alle 2 Stunden mindestens 1 Glas Wasser oder Tee zu trinken.

Tag 26 — „Heute zuckerfrei“

Ernähre Dich heute mal zuckerfrei. Du wirst sehen, wo überall Zucker enthalten ist – manchmal eine echte Überraschung!

Tag 27 — „Genieße Deine Mahlzeit“

Probiere es aus: Kaue Dein Essen doppelt so häufig wie sonst. Was nimmst Du dabei wahr?

Tag 28 — „Glücksmomente“

Notiere Dir 10 kleine Glücksmomente, die Dein Herz zum Hüpfen bringen.

Die Reflexion & das Feiern Deiner Reise

Tag 29 — „Schulterblick“

Wirf einen Blick über Deine Schulter. Wo bist Du vor 28 Tagen gestartet? Wo stehst Du jetzt? Welche 3 Impulse haben Dir am meisten geholfen?

Tag 30 — „Ende der 30-tägigen Reise“

Feiere Dich heute für Deine Erfolge. Jede noch so kleine Veränderung ist in sich schon ein Erfolg!

♥ Ich bin so stolz auf Dich! ♥

Du hast 30 Tage lang in Dich investiert – in Dein Wohlbefühlen, Deine Kraft und Deine Lebensfreude.

Mit Herzenswärme und norddeutschem Humor,

Deine Barbara

info.barbara-schulz@web.de