5 WEGE,
UM SOFORT
IN EINEN
POSITIVEN
MAMA-ZUSTAND
ZU KOMMEN

AUS DEM NEGATIVEN ZUSTAND AUSBRECHEN

WIR KÖNNEN SELBST ENTSCHEIDEN, WIE WIR UNS FÜHLEN

Es gibt einfach diese Tage, da wachen wir morgens auf und sind schon schlecht gelaunt. Oder gestresst. Weil wir wissen, dass der Tag lang wird und wirklich viel los ist. Dass alles funktionieren muss. Und mit Kindern eben nicht immer alles funktioniert.

Und wenn wir gestresst sind, dann sind unsere Kinder auch besonders anstrengend. Kennst Du das?
Daher ist es umso schöner, wenn wir Methoden kennen, die uns SOFORT aus diesem negativen Zustand rausholen können.
Hier sind 5 davon.

Probier's aus.

WEG 1: BEWEGUNG

Beweung gibt uns sofort Power und Kraft. Du bist schlecht gelaunt? Geh eine Runde laufen, geh ins Fitness-Center oder, wenn Du nicht weg kannst, mach ein Online-Sport-Programm. Wie wäre es mit Zumba, das macht Spaß? Oder einem schönen, erdenden Yoga-Flow? Leg los!

POWER

RUHE

WEG 2: MEDITATION

Es gibt viele schöne geführte Meditationen, die Du Dir auf Youtube oder ähnlichen Kanälen anhören kannst. Such Dir eine zum Thema Selbstliebe, Selbstvertrauen oder inneren Frieden aus und gönn Dir ca. 20 Minuten ganz bei Dir und in Deiner Ruhe sein. Das wirkt Wunder.

WEG 3: MUSIK

Leg Dir eine Playlist an, in die Du lauter kraftvolle, inspirierende Lieblingssongs packst. Am besten die, die Du gedanklich mit wirklich coolen Momenten aus Deinem Leben verbindest. Und dann Kopfhörer auf und volle Dröhnung. Wenn keiner da ist (oder nur die Kinder ;-)), dann tanz dazu!

RHYTHM

LIEBE

WEG 4: DANKBARKEIT

Dankbarkeit ist eine der höchsten Energieformen, die es für uns gibt. Wenn der Alltag um dich tobt und Du am liebsten sofort auswandern willst, dann nimm einen Zettel und schreibe 5-6 Dinge auf, für die Du JETZT gerade dankbar bist. Schau am besten Deine Kinder an und überlege, wofür Du IHNEN in diesem Moment dankbar bist. Dein Fokus verschiebt sich sofort.

WEG 5: DAS LEBEN EINFACH LEBEN

Und wenn das alles noch nicht geholfen hat, dann darfst Du Dich auch einfach dafür entscheiden, mal so richtig mit Deinen Kindern rumzutoben. Lauthals zu lachen. Irgendwas Verrrücktes zu machen. Veranstaltet ein Hauskonzert mit Töpfen und Kochlöffeln. Macht eine Tanzshow zu Kindermusik.

Malt ein großes Bild zusammen oder holt das Pupskissen aus der Kiste. Was auch immer. Verbringe eine gute Zeit mit Deinen Kindern. Das entlädt alle miteinander. Und am Ende des Tages, egal wie doof er sonst so war, hast Du laut mit Deinen Kindern gelacht. Das ist doch schonmal was.

SPASS

DU ENTSCHEIDEST,

WIE DU DICH FÜHLST!

Entscheide Dich für das positive Leben. Natürlich darfst Du auch mal einen schlechten Tag haben. Aber Du solltest Dir immer bewusst darüber sein, dass es Deine eigene Wahl ist und Du nicht irgendwelchen Umständen ausgeliefert bist.

Extra – Tipps:

- Sei achtsam mit Dir.
- Plane regelmäßige Auszeiten ein.
- Schaffe Dir ein Netzwerk von Menschen (Dein Partner, Deine Eltern oder Schwiegereltern, Babysitter etc.), die regelmäßig übernehmen und *genieße* Deine Zeit allein.

Komm jetzt in meine Facebook-Gruppe
"Happy little souls - Bewusst sein mit Kinder"
und tausche Dich mit anderen Müttern über das bewusste Leben mit Kindern aus.

Willst Du die schönste Vision Deiner Familie leben, mit ganz viel Spaß, Intuition und Gelassenheit? Du weißt aber nicht, wie Dir das gelingen soll?
Dann sollten wir miteinander sprechen:
https://www.happylittlesouls.de/angebot/

Ich freue mich darauf, Dich kennenzulernen.
Deine
SUSANNE