

Frühlingszeit – Zeit für Veränderung

Wecken Sie Ihre Frühlingsgefühle – und Ihre Ziele und Visionen werden wahr

Alles grünt und blüht, die Natur erwacht, wärmende Sonnenstrahlen locken uns aus den Häusern. Der Mai zieht ins Land; das bedeutet unweigerlich Aufbruch in den Frühling. Eine Zeit, in der auch unsere Sinne erwachen. Der ideale Startpunkt, um Körper und Geist in Form zu bringen. Wenn da nicht diese Frühjahrsmüdigkeit wäre.

Wir alle kennen diese alljährliche Unruhe, die uns motivieren will,



Angelika Kitzke

aufzustehen, aktiv zu werden, um unsere in der Winterstarre verharrenden Träume und Visionen wieder zum Leben zu erwecken.

Nehmen Sie sich schon lange vor, endlich etwas in Ihrem Leben zu verändern, Ihnen fehlt jedoch der Antrieb dafür? Die Schwierigkeit ist nicht, dass wir nicht wissen was zu tun ist, sondern, dass wir was wir wissen, nicht in die Tat umsetzen. Wir bleiben passiv, bleiben in unserer Komfortzone, bequem auf dem Sofa.

Schuld daran sind die gefestigten Bahnen im Gehirn, die sich zwischen den Gehirnzellen durch wiederholende Rituale bilden. Handlungen laufen so beinahe von selbst ab.

Wollen wir dieses gewohnte Verhalten stoppen, benötigen wir einen ausgeklügelten Plan und eine ordentliche Portion Mut, um

Raum für unsere Wünsche und Ziele zu schaffen.

Wie könnte dieser Plan ausschauen? Formulieren Sie Ihre Wünsche. Einen Weg zu erkennen beflügelt! Schon der Entschluss, eigene Ziele zu definieren, Schritte zu planen und zu gehen, schafft Orientierung, stärkt Ihre Veränderungsmotivation. Und signalisiert, dass Sie es sich wert sind, aktive Veränderungen herbeizuführen.

Schreiben Sie nun zwei Ihrer Ziele, die Sie am meisten beflügeln, auf. Zu jedem Ziel notieren Sie fünf Gründe, warum Sie dieses erreichen wollen. Schließen Sie Ihre Augen und versuchen nun jeden dieser Gründe zu verinnerlichen, indem Sie das entsprechende positive Gefühl bewusst mit all Ihren Sinnen wahrnehmen. Die frei werdende Energie in Form von Freude oder Motivation bringt Sie Ihrem Ziel garantiert ein Stück näher.

Ernährung:

Abwechslungsreich zu essen unterstützt Ihre Motivation. Gönnen Sie Ihrem Körper jetzt viel Gutes und verwöhnen Sie sich mit frischen Frühlingsalaten, feinem Spargel, Radieschen und jungen Karotten.

Bewegung:

Noch in Bewegung? Langsam wird es Zeit, die Trainingseinheiten intensiver zu gestalten. Etwa auf einen Berg wandern oder mit dem Joggen beginnen - mit einem Intervalltraining: 3 Minuten Walken und 3 Minuten Joggen im Wechsel. Viel Spaß! (pr)

—INFO—

Angelika Kitzke

Akademischer Mentalcoach, Mitglied der Berufsgruppe Lebensberatung
Tel.: 05522/305-231
www.dienstleister-vorarlberg.at



ImpulsPro www.lebensberater.at

Die besten Impulse für Psyche - Bewegung - Ernährung

Eine Initiative der Vorarlberger Lebens- und SozialberaterInnen



www.dienstleister-vorarlberg.at

dazugehören...

... bedeutet für Gertrud Thurnher aus Bregenz, Blumen im Garten zu pflegen und das Summen der Bienen zu hören.

Peter Praeg hat das möglich gemacht. Mit seiner Erfahrung, seinem Einfühlungsvermögen und mit modernster Technik.

PRAEG Hörgeräte Akustik
Bregenz, Kaspar-Hagen-Str. 7
Telefon 05574-584 00



Barthel/Kapfeler

Anzeige



Unabhängig und mit starkem Regionalbezug, viel gelesen und landesweit beachtet. Derart positionieren sich die Regionalzeitungen in unmittelbarer Nähe zum Leser und damit zum Kunden. Punktgenaue Inseratenplatzierung und attraktive Kombi-Angebote ermöglichen kostengünstige Werbung in Ihrer Zielregion.



www.rzg.at

RZ Regionalzeitungen