



**Die 5 Wege  
für mehr Kraft  
im Alltag**

**Ein kleiner Alltags-Wegweiser**

**Naturheilpraxis Heike Engel  
Heilpraktikerin und Qigonglehrerin  
Website: [www.strahlemensch.de](http://www.strahlemensch.de)  
Facebook und youtube unter  
Strahlemensch erreichbar**

# *Die 5 Wege für mehr Kraft im Alltag*

## *Inhaltsverzeichnis*

**1. Ernährung**

**2. Bewegung**

**3. Entspannung**

**4. Mindset oder was Du  
über Dich denkst**

**5. Spass und Freude**

**Auf den folgenden Seiten erkläre ich Euch  
genau, was sich dahinter verbirgt**



## 1. Ernährung

- streiche das *Gluten* weitgehend aus Deiner Ernährung
- (kein Brot, Nudeln, Brezeln, Brötchen...)
- verzichte auf Schweinefleisch
- streiche den Zucker
- nimm mehr *Gemüse* in Dein Leben auf
- Obst in Maßen ist prima
- unterstützt durch viel Kräuter und Gewürze
- heize Dein inneres Feuer an! (mit Gewürzen und Kräutern)

Wenn Du mehr Informationen dazu möchtest, ich werde auf meinem Blog immer wieder über solche Themen berichten. Trage Dich einfach in meinen Newsletter ein und Du wirst nichts mehr verpassen!





## 2. Bewegung

- Bewege Dich jeden Tag und ich meine damit nicht vom Geschirrspüler zur Waschmaschine, zum Mülleimer und zurück. Nimm Dir jeden Tag bewusst eine halbe Stunde Zeit für Dich und für Bewegung. Das geht nicht sagst Du?  
Die Kinder, mein Mann, der Haushalt, der Beruf?  
Ja - Du hast mit allem Recht - **ABER**

**DU BIST ES WERT, DASS DU DICH UM DICH KÜMMERST!**

**Und wenn Du es nicht tust, tut es keiner**

Warte nicht darauf, dass jemand kommt der sagt, „ach tu was für Dich“

Oder „willst Du mit mir heute noch ein wenig laufen gehen“

Nein - entscheide Dich und **TU ES!**

Nimm Dir täglich eine halbe Stunde am Stück und mach etwas was Dir gefällt, entspricht gut umzusetzen ist.

Beispiele: Anstatt mit dem Auto, laufe in den Supermarkt und mache vielleicht einen Bogen wenn der Laden zu nah ist. Die Läden haben meist so lange Öffnungszeiten, dass man wenn die Kinder im Bett sind, los kann und einen **strammen Marsch** machen kann

Oder Du schwingst Dich auf Dein **Fahrrad**, oder Du machst ein tolles **Kraftworkout** in Deinem Wohnzimmer. Gerne werde ich Euch da mal mehr darüber erzählen. Aber es gibt so viele tolle Möglichkeiten. Wichtig: Dein Atem muss sich beschleunigen (am besten in guter Luft und im Freien), Deine Herzfrequenz muss sich erhöhen und das für eine halbe Stunde am Stück.

**Und ich wiederhole: nicht 3x die Woche - TÄGLICH!**

Das hilft auch Deinen Gelenken, Deinem Körperaufbau, Deiner Muskulatur, Deinem Bindegewebe, usw. **Mach es, und schon nach zwei Wochen wirst DU die Veränderung spüren!**

**Sei es Dir wert!!!**





### 3. Entspannung

Betrachte Dich einmal selbst in einer ruhigen Minute.

Knirscht Du mit den Zähnen oder presst Sie zusammen? Ist Dein Körper angespannt? Wann hast Du Dich das letzte mal gespürt, ganz bewusst? Wie ist Deine Atmung? Oberflächlich oder tief bis in den Bauch? Bist Du lang in der gleichen Haltung?

**Meistens spüren wir uns nicht mehr**, der Körper wird buchstäblich abgeschaltet. Wie sollen wir dann uns selbst mit allen Facetten spüren? Sich wieder selbst zu spüren, heißt auch wieder zu sich selbst zu kommen. Die eigenen Bedürfnisse zu spüren, spüren „was fehlt mir eigentlich?“, „**hab ich alles was ich brauche**“? Der Körper ist unser *Gefährt* in diesem Leben und wir sollten gut mit ihm umgehen, aber meist ist alles Andere wichtiger. Wir werden erst auf ihn aufmerksam, wenn er nicht mehr funktioniert. Entweder sind wir verwundert, oder wir wissen sogar schon genau warum es so kommen musste. Aber getan haben wir nichts.

**Dies änderst Du ab heute:**

Der einfachste und schnellste Weg in die Entspannung zu kommen ist eine meiner Lieblingsübungen: **DAS SCHÜTTELN**

Wenn Du im Büro bist, stehst Du auf und holst Dir einen Kaffee oder gehst aufs Klo. Nimm ein weiteres Bedürfnis dazu und such Dir eine ruhige Ecke. Wenn Du kein eigenes Büro hast, ist die Toilette ein wundervoller Ort. Man lässt dort nicht nur die körperlichen Ausscheidungen, sondern auch die Anspannungen.

Stelle Dich Schulterbreit, und beginne locker in den Knien mit dem Schütteln.

Variiere zwischen schnell und langsam, versuche zu spüren was Dir gut tut und atme tief in Deinen Bauch hinein und wieder heraus. **Es reicht 1-2 Minuten.** Es gibt also keine Ausreden und das **Ergebnis ist unglaublich.**





## 4. Mindset

Was ist unter Mindset zu verstehen?

Ich meine damit, **was hältst Du von Dir selbst? Wie denkst Du über Dich?**

Hast Du Dir diese Frage schon mal gestellt? Diese Frage ist auch in jedem Zusammenhang neu zu stellen. Hältst Du Dich für sportlich, Klug, intelligent, witzig, charmant, hübsch....? Oder hältst Du Dich für einen Versager, für unsportlich, für einen Außenseiter, ungeliebt, zu dick....?

Ich verrate Dir ein Geheimnis, **all das was Du von Dir hältst, wird sich irgendwann im Außen auch zeigen.** Ich weiss das ist gemein, es sind oft keine bewussten Entscheidungen, es sind Prägungen aus unserer Kindheit, oder schon Dinge, welche wir einfach schon hierher mitgebracht haben. Sie sind uns oft nicht einmal bewusst und das sind die Schlimmsten.

Sie wirken im Untergrund, im Unterbewusstsein und „manipulieren“ uns jeden Tag. Sagen uns jeden Tag, was wir selbst von uns zu halten haben.

**Geh auf die Reise zu Deine Einstellung zu Dir selbst.**

Wenn was nicht klappt, frag Dich: und Du wirst feststellen, dass Du das noch nie hinbekommen hast, oder da immer scheiterst, denn das war schon immer so.

Das ist nicht leicht, aber überlege Dir, wie Du es gerne hättest?

Wie sollte es sein?

**Male es Dir buchstäblich aus und halte dieses Bild.**

Verbinde Dich immer wieder mit diesem Bild.

Am besten immer vor dem Einschlafen, dann beschäftigt sich Dein Gehirn die ganze Nacht damit.





## 5. Spass

Wie oft am Tag hast Du Spass? Lachst aus vollem Herzen? spürst förmlich das Glück in Dir pulsieren?

Gar nicht? einmal am Tag? einmal die Woche? Einmal im Monat?

Versuche es täglich zu erreichen!

Mein Alltag ist so voll und anstrengend, dass ich abends nur noch müde ins Bett falle? Wann und vor allem wie soll ich das hinbekommen?

**Es geht! Und manchmal leichter als Du denkst**

Es kann ein Tanzkurs sein, man lacht sich krumm über die Fehler

Es kann eine Unternehmung mit Freunden sein

Es kann das Singen in einem Chor sein

Es kann ein Trampolinkurs im Sportverein sein

Ein Salsakurs

Aber all das ist aufwendig, wenn Du so etwas hast ist es klasse, aber **baue es so oft wie möglich in Deinen Alltag ein.**

Wie

Ganz einfach, da sind wir wieder bei Punkt 1 - es geht am einfachsten über die Bewegung. Mach die **Musik laut an und hüpf** mit Deinen Kindern wild durchs Wohnzimmer. Sie werde es lieben wenn Du es machst und ihr werdet Euch zum Schluss am Boden vor lachen kringeln. Oder **hüpf Seil**. Wer schafft es öfters. Was auch ganz toll ist mit größeren Kindern **Gehirnübungen**. Z.b. werft Euch einen Ball zu und sagt an mit welcher Hand gefangen werden soll. Dazu muss man das andere Bein vorstellen usw.....auch dazu werde ich mehr auf meiner Website erzählen.

**Wichtig ist: tut es - und tut es jeden Tag - vertreibt den grauen Schleier!**

**Seid am Leben - denn es ist Eures und Ihr seid es wert glücklich zu sein**

Eure Heike