

# Die seelische und körperliche Gesundheit durch regelmäßige alltägliche Handlungen fördern

Die folgenden Empfehlungen zu regelmäßigen alltäglichen Handlungen dienen dazu, dass Sie ihre seelische und körperliche Gesundheit langfristig erhalten und fördern können, indem Sie in Ihrem Denken und Handeln neue Gewohnheiten bilden.

1. Spüren Sie Ihr Atmen und Ihren Atemrhythmus, ohne ihn verändern zu wollen, täglich 5 bis 10 Minuten in einer ruhigen Situation.
2. Führen Sie lockernde Körperbewegungen mit bewusstem Atmen täglich 5 bis 10 Minuten durch.
3. Wie bewegen Sie sich gern? (tanzen, gehen/laufen, radeln, schwimmen, Gymnastik, usw.) Geben Sie sich einer Bewegungslust täglich 5 bis 10 Minuten hin oder pro Woche 2 x 30 Min..
4. Überlegen Sie täglich eine Minute lang, was Sie in der nächsten Stunde wirklich tun wollen (nicht müssen und nicht sollen).
5. Überlegen Sie täglich einmal, was Sie heute für Ihr Wohlbefinden tun wollen.
6. Überlegen Sie täglich einmal, was Sie heute für das Wohl eines Mitmenschen tun wollen (nicht müssen und nicht sollen).
7. Besinnen Sie sich abends darauf, was Sie am heutigen Tage Gutes getan und geleistet haben.
8. Sagen Sie sich täglich ein bewusstes Ja zu sich selbst und Ihrem Leben:  
*„Ich sage ja zu mir selbst und meinem Leben.“*
9. Vielleicht können Sie sich mit spirituellem Glauben abends vorm Einschlafen darauf besinnen: dass Sie in/mit einer umfassenden GEISTLIEBE des Universums leben.

Wählen Sie eine dieser Empfehlungen für die erste Woche aus, eine zweite für die zweite Woche, usw. und führen Sie die Empfehlungen über viele Monate weiter, die Ihnen wirklich gut tun.

Wenn Sie eine (oder mehrere) Empfehlung(en) ausführen, können Sie die Empfehlungsnummer auf einer Strichkarte eintragen und so mit der Zeit zählen, wie oft Sie die Empfehlung ausführen

Wenn Sie eine Empfehlung an 100 Tagen durchführen, üben Sie durch regelmäßiges Training eine (neue) Fähigkeit zur körperlichen und seelischen Gesundheit.

**Maximilian Rieländer**  
Diplom-Psychologe  
Psychologischer Psychotherapeut

Oktober 2016

Telefon 05244 / 9274310 und 02944 / 9793242  
Email: [Psychologe@Rielaender.de](mailto:Psychologe@Rielaender.de)