


Mindfulness Month bei Jelmoli

Kraftvolle Intention fürs neue Jahr setzen

Wie soll sich Ihr Jahr 2022 entfalten? Indem Sie alten Ballast der Vergangenheit loslassen, können Sie mit Leichtigkeit ins neue Jahr starten. Dabei ist es wichtig, nicht nur Altes loszulassen, sondern auch Neues einzuladen. Eine klare Intention zu haben, heisst, nicht orientierungslos durchs Jahr zu gehen, sondern eine klare Vision zu haben.

In der Meditation bekommen Sie die Möglichkeit sich von Altlasten zu lösen und sich für Neues zu öffnen. Gleichzeitig setzen Sie eine kraftvolle Intention fürs neue Jahr.



Mindfulness
Month bei Jelmoli

Mindfulness im Alltag

wie Sie gelassen und mit Klarheit
durchs neue Jahr gehen

Gerade in Zeiten wie diesen, ist es besonders wichtig, dass wir uns immer wieder mit uns selbst verbinden und unsere Aufmerksamkeit auf positive Gefühle und Gedanken lenken und in uns einen Ort der Ruhe und Harmonie erschaffen.

In der Meditation geht es darum, den Geist zu trainieren. Bewusst den Blick von aussen nach innen zu richten und in der Stille gegenwärtig zu sein, ohne den Sein-Zustand zu bewerten.

Im Alltag sind wir mit unseren Gedanken oft in der Vergangenheit und durchleben so nochmals alte Erinnerungen oder Schmerz. Oder wir sind bereits in der Zukunft, machen uns Sorgen oder Gedanken über Ereignisse, die noch nicht eingetroffen sind. Das Leben jedoch findet in der Gegenwart statt, nur hier können Sie etwas verändern und bewirken. Mit Achtsamkeit können Sie den Fokus wieder zurück auf das Wesentliche richten: die Gegenwart.

Mindfulness
Month bei Jelmoli

Mindfulness im Alltag

wie Sie gelassen und mit Klarheit
durchs neue Jahr gehen

Achtsamkeit ist eine Übung des urteilsfreien Bewusstseins, indem wir unsere Gedanken und Gefühle so annehmen und akzeptieren, wie sie sind. Achtsamkeit wird durch diese drei Merkmale definiert:

NICHT ÜBER UNS
ODER UNSERE
UMWELT
WERTEN ODER
URTEILEN

ACHTSAMKEIT

PRÄSENT UND
BEWUSST IM
GEGENWÄRTIGEN
MOMENT SEIN

IN DIE
BEOBACHTERROLLE
GEHEN

Mindfulness
Month bei Jelmoli

Mindfulness im Alltag

wie Sie gelassen und mit Klarheit
durchs neue Jahr gehen

Meditation hat viele Vorteile, die Sie im Laufe einer regelmässigen Praxis erfahren können. Folgende Benefits werden Sie bereits nach der Meditation wahrnehmen können.

Meditation verbessert die Konzentrations- und Leistungsfähigkeit.

1

Meditation fördert die geistige und körperliche Gesundheit.

2

Meditation verändert den Gemütszustand positiv.

3

Meditation lässt dich ausgeglichen in den Tag starten und abends entspannen

4

Mindfulness
Month bei Jelmoli

Mindfulness im Alltag

Folgende Fragen helfen Ihnen,
das alte Jahr bewusst abzuschliessen

Was war für Sie die grösste Herausforderung im 2021?

In welchem Lebensbereich haben Sie Ihr grösstes
Wachstum gespürt?

Mindfulness
Month bei Jelmoli

Mindfulness im Alltag

Folgende Fragen helfen Ihnen,
das alte Jahr bewusst abzuschliessen

Was haben Sie 2021 kreiert oder erreicht, worauf Sie stolz sind?

Was hat Ihr Herz 2021 mit Freude erfüllt?

Mindfulness
Month bei Jelmoli

Mindfulness im Alltag

Folgende Fragen helfen Ihnen,
das alte Jahr bewusst abzuschliessen

Was haben Sie 2021 über sich selbst gelernt?

Was möchten Sie hinter sich lassen? Z.B.: Ein limitierender Glaubenssatz, negative Gedankenmuster etc.

Mindfulness
Month bei Jelmoli

Mindfulness im Alltag

Folgende Fragen helfen Ihnen,
mit Klarheit ins neue Jahr zu starten

Was ist Ihr grösster Wunsch oder Ziel für 2022?

Welche Intention hilft Ihnen beim Erreichen Ihres Ziels?
Bzw. mit welchem Fokus müssen Sie durch das Jahr gehen?

Mindfulness
Month bei Jelmoli

Mindfulness im Alltag

Folgende Fragen helfen Ihnen,
mit Klarheit ins neue Jahr zu starten

Was können Sie heute tun, um diesem Ziel einen Schritt näher zu kommen?

Welche neuen Gewohnheiten / Routinen können Sie etablieren, die Sie in Ihrem Ziel unterstützen?

Mindfulness Month bei Jelmoli

Vielen Dank, dass Sie bei der
Mindfulness-Session dabei waren!

Ich wünsche Ihnen ein magisches 2022 und hoffe,
dass Ihnen diese Mindfulness-Session hilft, Ihren
Zielen mit Klarheit und Leichtigkeit einen Schritt
näher zu kommen. Für weitere Informationen zu
Meditation, Mindfulness und Reiki, besuchen Sie
gerne meine Webseite.

CARINA ITEN
Meditation Mindfulness Reiki
www.tendermind.ch

