

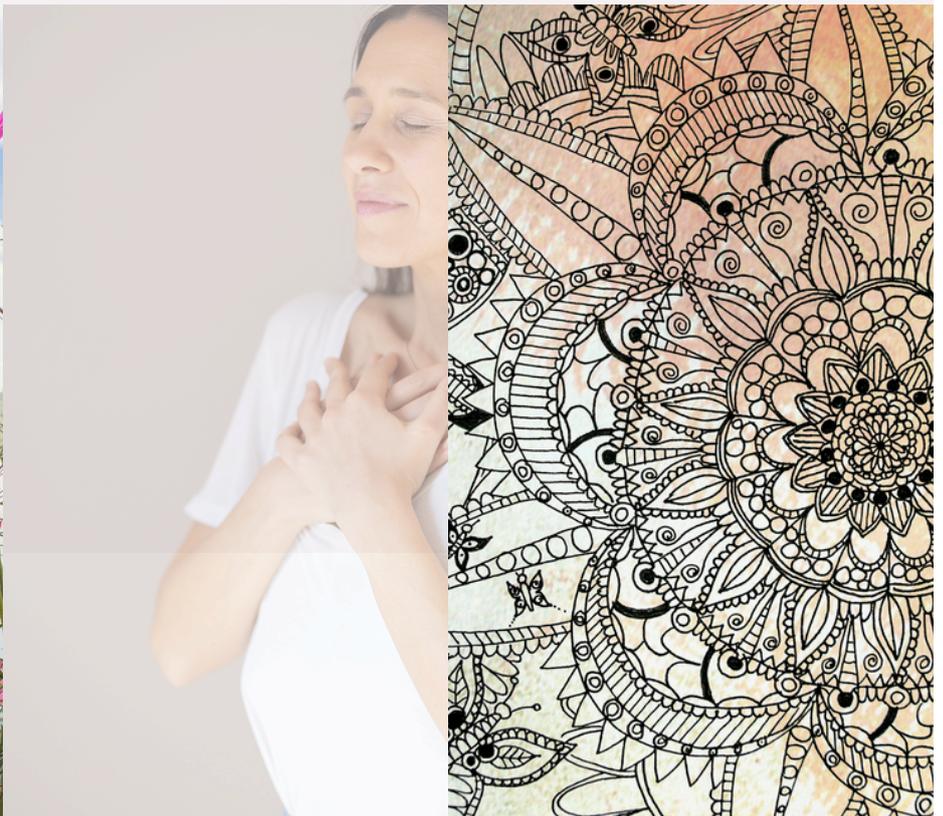
Raus aus dem Kopf, rein ins Gefühl

Dein Workbook für eine kleine Pause mit großer Wirkung

Stress gehört zum Leben dazu – doch manchmal wird er zu viel. Wenn du dich überfordert fühlst, halte einen Moment inne. Dieses Mini-Workbook gibt dir einfache Werkzeuge an die Hand, um in wenigen Minuten wieder durchzuatmen und neue Kraft zu schöpfen.

Wenn dein Stressgefühl zu hoch ist, dann halte einen Moment inne...

Mit einer Atemtechnik und dem Ausmalen = Soul Painting



1. Dein Workbook: Atemtechnik

Atemübung für schnelle Entspannung

Die 4-7-8- Atmung

Wie funktioniert's?

4 Sekunden tief durch die Nase einatmen

7 Sekunden den Atem halten

8 Sekunden langsam durch den Mund wieder ausatmen

Warum hilft's? Diese effektive Atemtechnik beruhigt dein Nervensystem und hilft dir Spannungen loszulassen. Es hilft dir schnell Stress abzubauen und in die Entspannung zu kommen.

Deine Übung:

Setze dich aufrecht hin. Deine beiden Füße berühren den Boden. Deine Hände liegen auf den Oberschenkeln. Komme erstmal an und schließe deine Augen. Jetzt atme bewusst ein und wieder aus. In deinem Tempo. Das wiederholst du ca. 6-8 Mal.

Zum Abschluß führst du deine Hände zu deinem Herz und bedankst dich!

Ich bin es wert, mir Zeit für mich selbst zu nehmen.



2. Dein Workbook: Mini-Selbstcheck

Aufgabe:

Welche drei Dinge stressen mich im Alltag am meisten?

1.

2.

3.

Tägliche Pause:

Ich nehme mir jeden Tag um _____ Uhr 15 Minuten Zeit für mich.
Zeit für die **Atemtechnik** und/oder für das **Malen**

Aufgabe: Notiere drei Tage lang, ob du deine Pause eingehalten hast und wie du dich danach gefühlt hast.

geht so gut sehr gut

E Wie hat sich die Pause am 1. Tag angefühlt?

L Notizen:

H Wie hat sich die Pause am 2. Tag angefühlt?

Ü Notizen:

F Wie hat sich die Pause am 3. Tag angefühlt?

E Notizen:

G

3. Dein Workbook: Malvorlagen

Malen ist Meditation mit Farben

Malen beruhigt den Geist und fördert die Entspannung. Nutze die beiliegenden Ausmalbilder, um einen Moment der Ruhe zu genießen.

Atme tief durch und lass dich auf die Farben ein.

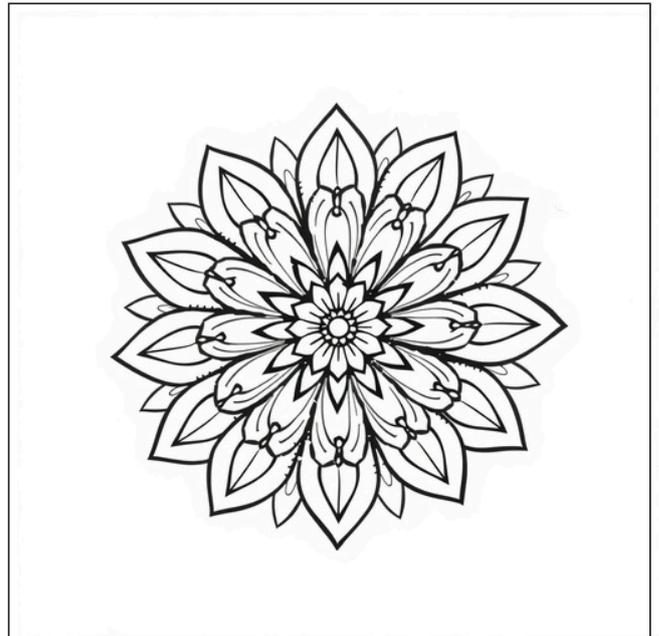
Drucke dir die Vorlage aus, die dir gefällt und gönne dir eine kreative Pause.



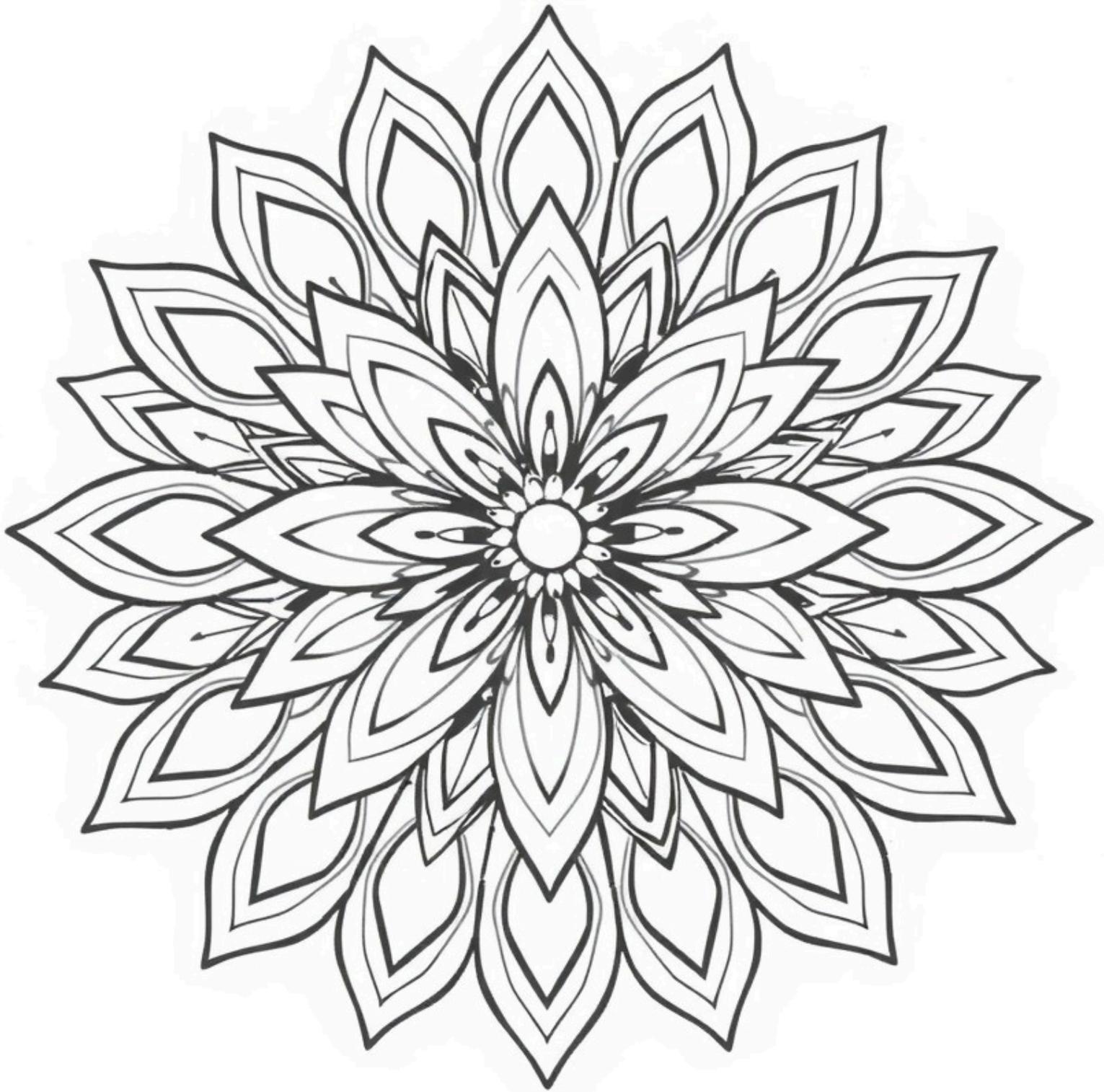
Malvorlagen

Du kannst hier die 3 kleinen Bilder ausmalen und auch die folgenden 3 Bilder in A4 Größe. Kleiner Tipp: Du kannst Buntstifte oder Filzstifte zum Ausmalen nehmen. Die Farben kannst du intuitiv wählen, was deine Seele gerade braucht. Die Malunterlage nicht vergessen.

“Atme tief ein, male los und entspanne.“









Meine Bonus Empfehlung Ätherische Öle

Ich nutze ätherische Öle von doTerra mittlerweile seit fast zwei Jahren und sie sind zu einem festen Bestandteil meines Alltags geworden.

Sie unterstützen mich in verschiedenen Momenten – sei es, um mir eine kleine Ruhepause zu gönnen, mich zu fokussieren oder mich zu inspirieren.

Gerade am Morgen liebe ich es, die Öle Mischung **Balance** auf meine Fußsohlen zu geben, die Tropfen in meine Hände zu spüren und tief einzusatmen.

Ein wundervoller Start in den Tag....

Hier sind u.a. 3 Öle, die mich täglich begleiten:

Balance

Mein kleiner Anker für innere Stabilität. Wenn ich merke, dass mein Tag hektisch wird, trage ich Balance auf meine Fußsohlen auf oder inhaliere es direkt aus der Flasche.

Falls du mehr über ätherische Öle erfahren möchtest, melde dich gerne bei mir.

Lavendel

Für mich der perfekte Begleiter am Abend, um einen Moment der Entspannung zu genießen. Ich gebe gerne einen Tropfen auf mein Handgelenk oder verwende es im Diffuser für eine beruhigende Atmosphäre.

Wild Orange

Ein frischer, fruchtiger Duft, der mir hilft, mich positiv auszurichten und meine Stimmung zu heben. Gerade zwischendurch liebe ich es, Wild Orange in meinen Händen zu verreiben und tief einzusatmen.



Du möchtest mehr über ätherische Öle von doTerra erfahren?

**schreib mir gerne hier >> info@wonjakosok.de
folge mir auch bei Instagram [@wokolifestyle](https://www.instagram.com/wokolifestyle)**



Wonja Kosok

- das bin ich:

Kreativer Freigeist mit Visionen & Herz

Leidenschaft trifft auf unbändige Kreativität, vielseitige Entdeckerin mit Sinn für Ästhetik, Begeisterung und unstillbarer Neugier. Meine Seele lacht, wenn Farben tanzen, Ideen sprudeln und Projekte spürbar und sichtbar werden.

Meine Lebensreise führte mich bisher an wunderbare Orte von Schleswig Holstein bis nach Wien, Hamburg, Osnabrück und Stuttgart. Momentan lebe ich am schönen Bodensee.

Heute vereine ich Pinterest Marketing, digitale Produkte, Ätherische Öle von doTerra und Soul Painting zu einem einzigartigen Flow – mit dem Ziel :

Menschen zu inspirieren, ihr Leben mutig, frei und voller Freude zu gestalten.

Am Bodensee und in Italien sind meine Kraftplätze, dort tanke ich Energie, lasse mich von der Natur inspirieren und erschaffe neue Visionen.

**Bringe die Magie zurück in dein Leben
- lass dich inspirieren & motivieren -**

**schreib mir gerne hier >> info@wonjakosok.de
folge mir auch bei Instagram [@wokolifestyle](https://www.instagram.com/wokolifestyle)**