

Deine Atemkarte



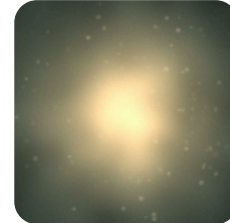
20 Minuten, 111 Atemzüge, nur für dich. Je öfter du an einem ganz normalen Tag Ruhe übst, desto leichter findest du sie, wenn dich etwas überrumpelt.

Der Rhythmus

Durch die Nase ein, langsam wieder aus. Wird das Licht größer und golden, atmest du ein. Wird es kleiner und kühler, atmest du aus. Mit geschlossenen Augen geht es auch: Hörst du eine Welle rauschen, atmest du aus. Nach ein paar Minuten wird das Tempo von selbst etwas langsamer.



4 plus 6 Sekunden ergeben genau 6 Atemzüge pro Minute. In diesem Tempo schwingt dein Herzschlag am stärksten mit deinem Atem mit: beim Einatmen etwas schneller, beim Ausatmen etwas langsamer.



Wird größer und golden: einatmen



Wird kleiner und kühler: ausatmen

Was in deinem Körper passiert

Bei jedem Ausatmen wird dein Herzschlag ein kleines bisschen langsamer. Dafür sorgt dein Vagusnerv, der Nerv, der deinen Körper in den Ruhemodus bringt. Je länger du ausatmest, desto mehr Zeit bekommt diese Bremse. Deine Schultern sinken, du atmest tiefer, und dein Körper bekommt das Signal, dass er sicher ist.

Was die Studie gezeigt hat

Forscher der Stanford-Universität ließen 108 Menschen 28 Tage lang jeden Tag 5 Minuten atmen, wobei das Ausatmen jeweils länger war als das Einatmen. Ihre Stimmung verbesserte sich stärker als in einer Gruppe, die in derselben Zeit meditierte, und in Ruhe atmeten sie langsamer. Fünf Minuten am Tag haben gereicht.

Was das mit emotionaler Intelligenz zu tun hat

Emotionale Intelligenz fängt bei dir selbst an: merken, was in dir los ist, und selbst den Ton angeben. Das klappt schlecht, wenn dein Körper unter Stress steht. Dann übernimmt dein erster Impuls, bevor dein Kopf etwas entscheiden konnte. Ein ruhiger Körper verschafft dir Raum zwischen dem, was passiert, und dem, wie du reagierst. In diesem Raum wählst du deine Worte, hörst besser zu und bleibst bei dir, auch wenn jemand anderes das nicht tut.

Wenn es plötzlich brenzlig wird

Eine Nachricht, die dich trifft, eine spitze Bemerkung, ein Hund hinter der nächsten Ecke. Dein Herz schlägt schneller, und du atmest schnell und flach. Von diesem ganzen Alarmsystem ist dein Atem das Einzige, was du selbst steuern kannst.

Atme, bevor du reagierst, dreimal langsam aus, länger als du einatmest. Eine halbe Minute, und niemand merkt es.

Wann

Am liebsten jeden Tag, oder ein paar Mal pro Woche. Im Sitzen oder Liegen, nie beim Autofahren.

Wird es dir zu knapp?

Dann atme in deinem eigenen Tempo und hör einfach zu. Wird dir schwindelig, atme ganz normal weiter.

Atemmusik starten

Musik und Licht, die 20 Minuten lang mit dir atmen.

your-good-life.de/atemmusik

Ein Duft zu deinem Atem



Roll einen Touch auf dein Handgelenk, führ es zur Nase und mach daraus deinen ersten Atemzug. So verknüpfst du den Duft mit deinem Ruhemoment. Jeder Touch ist schon verdünnt und bereit für deine Haut.



Blue Lotus Touch

Ruhe & Träume

Eine seltene Seerose, die sich mit der Sonne öffnet. Im alten Ägypten stand die Blüte für das Leben, das immer wiederkehrt. Für mich ist es der Duft des Abends: Ruhe, lebhaft Träume und etwas Magisches.

Mein Moment: Vor dem Schlafengehen auf Handgelenke und Hals, drei ruhige Atemzüge bei ausgeschaltetem Licht.

your-good-life.de/nahrungsergaenzung/blue-lotus-touch



Magnolia Touch

Dankbarkeit & Haut

Unser Gehirn sucht den ganzen Tag nach dem, was schiefläuft, und Stress verstärkt das noch. Der süße, sanfte Duft der Magnolie hilft mir, meinen Blick auf das Schöne und Gute zu lenken.

Mein Moment: Morgens auf die Handgelenke, und nenn drei Dinge, die gut laufen.

your-good-life.de/nahrungsergaenzung/magnolia-touch



Adaptiv Touch

Ruhe & Überblick

„In diesem Duft würde ich gern wohnen!“ Mein Go-to, wenn mich Stresswellen zu überrollen drohen. Der Duft holt mich aus der Situation, und manchmal sehe ich dann, dass nicht alles von mir gelöst werden muss.

Mein Moment: Wenn die Welle kommt: rollen, Handgelenke aneinander, einatmen.

☀ Enthält Zitrus: 12 Stunden keine Sonne oder UV auf dieser Stelle.

your-good-life.de/nahrungsergaenzung/adaptiv-touch



Air Touch

Raum & Atem

Air schafft Raum: Ganz von selbst kommt ein tiefer Seufzer, und danach ist mehr Luft da. Es ist gut, wie es ist, solange du weiteratmest und bei dir bleibst.

Mein Moment: Sitzt dein Atem hoch und kurz? Roll den Touch auf die Brust und lass einen tiefen Seufzer kommen.

☀ Enthält Zitrus: 12 Stunden keine Sonne oder UV auf dieser Stelle.

your-good-life.de/nahrungsergaenzung/air-touch



Neroli Touch

Frau 40+ & Haut

Für mich ein Top-Öl für jede Frau ab 40. Forscher ließen 63 Frauen nach den Wechseljahren zweimal täglich fünf Minuten an Neroli riechen und sahen schon nach fünf Tagen einen Unterschied.

Mein Moment: Morgens und abends, zusammen mit Clary Calm. Zusammen auch ein wunderschönes Parfüm.

your-good-life.de/nahrungsergaenzung/neroli-touch



Jasmine Touch

Wärme & Verführung

Die Königin der Nacht: süß, warm und verführerisch. Für 5 ml braucht es rund 21.000 Blüten, mitten in der Nacht von Hand gepflückt.

Mein Moment: Date Night: zusammen mit Neroli auf Handgelenke und Hals.

your-good-life.de/nahrungsergaenzung/jasmine-touch



Rose Touch

Haut & Trost

Nicht mein Lieblingsduft, aber ein Top-Öl für deine Haut. Für 5 ml reines Rosenöl braucht es 10.000 Rosen. An schweren Tagen ist der Duft für mich Trost.

Mein Moment: Nach der Reinigung als Gesichtsserum, oder aufs Herz, wenn das Leben schwer ist.

your-good-life.de/nahrungsergaenzung/rose-touch



Whisper Touch

dein eigener Duft

Elf Öle, die auf deiner Haut zu einem Duft werden, den nur du hast. Eine Teilnehmerin meines Workshops hat darin ihre sanfte, weibliche Seite wiedergefunden.

Mein Moment: Pur als Pure-fume, oder mit Neroli für eine frischere Version.

☀ Enthält Zitrus: 12 Stunden keine Sonne oder UV auf dieser Stelle.

your-good-life.de/nahrungsergaenzung/whisper-touch