

HAPPY BALANCE WORKBOOK



HAPPY BALANCE FOR HAPPY PEOPLE

Meine 5 "5 Minuten Tipps" für deine
Entspannung



Geschrieben von Elisabeth Blum-Berger
Copyright by Elisabeth Blum-Berger



**PLANE DEINE KLEINE AUSZEIT
ODER MACHE SIE SPONTAN,
ABER MACHE SIE TÄGLICH !!**

Entscheide nach deinem Gefühl

**BEGIB DICH AN EINEM
ANGENEHMEN ORT !!**

Schau wo du für diese kurzen Zeit eine
Rückzugsmöglichkeit findest.

**NIMM DIR 5 MINUTEN ODER MEHR
ZEIT !!**

Setzt dich nicht selbst unter Druck , gehe liebevoll mit
dir & deiner Zeit um !!

**PROBIERE VERSCHIEDENES AUS
UND WIEDERHOLE WAS DIR GUT
TUT !!**

Du wirst sehen es fühlt sich wunderbar an.



Wie kannst du das Workbook am besten für dich nützen ?

Zuerst lies dir in Ruhe das Workbook durch.

Mach dir eine Notiz, welche Übung dich am meisten anspricht

Überlege zu welchem Zeitpunkt du sie am nächsten Tag ausprobieren möchtest.

Probiere immer wieder einen anderen Tipp aus.
Erinnere dich z.B mit deinem Handy an deine kleine Auszeit.





Hier ist Platz für deine Notizen !!!



Mein 1. Tipp Selbstliebe



1. Stelle dich vor einen Spiegel und schaue dir dabei liebevoll in die Augen.
2. Sage zu dir: "Ich liebe mich so wie ich bin !"
3. Atme währenddessen tief ein und lange aus, wiederhole das 3 x
4. Lege nun deine Hände auf dein Herz sage diesen Satz wieder 3 x
5. Wiederhole diese Spiegelübung öfters am Tag

"Vertraue dir selbst du bist es wert !"

Autor: Unbekannt



Mein 2. Tipp:

Schaffe dir eine Wohlfühlwolke



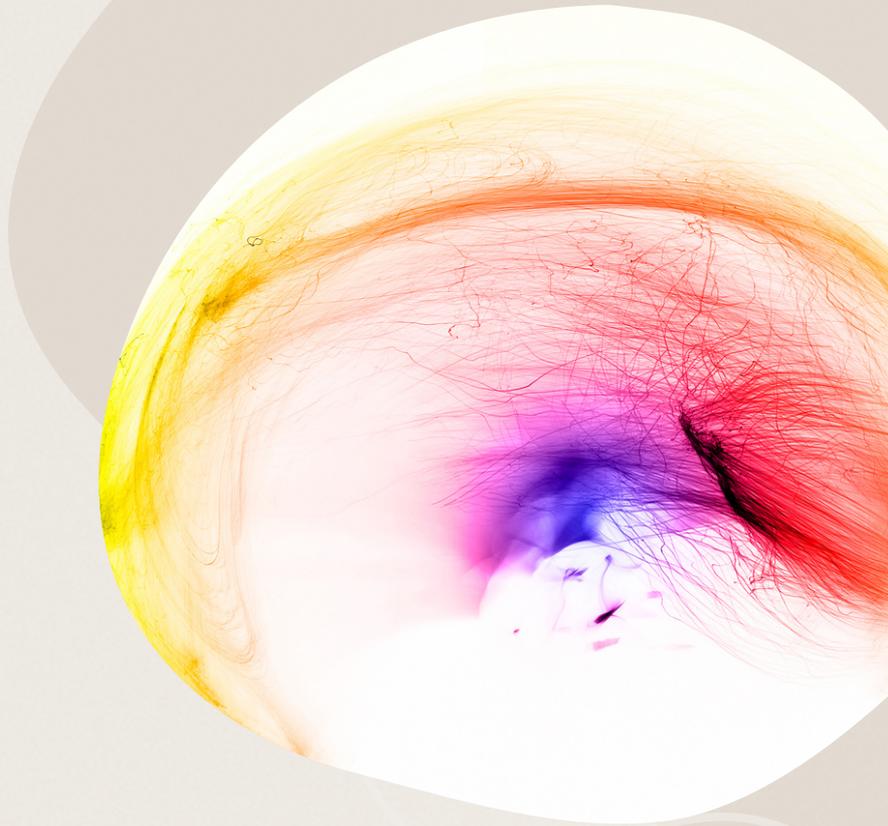
1. Umgib dich mit einem wohltuenden, gesunden Duft.
2. Hast du einen Lieblingsduft?
3. Mische dir deinen eigenen Wohlfühlduft als Roll On oder Spray ! PS: Falls du nicht weißt wie du das anstellen sollst, frage gerne mich !!
4. Gib deinen Duft nun in die Handflächen oder auf die Innenseite der Handgelenke und atme ihn 20 Sekunden ein !
5. Nimm deinen Lieblingsduft mit wenn du unterwegs bist und hülle dich so in deine "Wohlfühlwolke" ein.

"Eine Blume konkurriert nicht mit der Blume neben ihr. Sie blüht einfach. "
Auto:Unbekannt



Mein 3. Tipp:

Bringe deine Energie in Schwung



1. Erhöhe deinen Energielevel mit einer Meridiandusche.
2. Stelle dich aufrecht hin, strecke deinen linken Arm aus & und streiche mit der rechten Hand von der Schulter über deinen Ellbogen und deine Finger & dann an der Innenseite bis zur Achselhöhle.
3. Wiederhole das 12 x und dann mit dem anderem Arm ebenso.
4. Streiche nun mit beiden Händen deine Beine entlang den Außenseiten zu den Füßen und an bis deinen Innenseiten bis zur Leiste.
5. Wiederhole das 12 x

**"Liebe das, was du hast, aus vollem Herzen. So hast du alles was du brauchst.
Autor: Unbekannt**



Mein 4. Tipp:

Höre auf die Geräusche deiner Umgebung



1. Nimm eine bequeme Körperhaltung im Sitzen oder Liegen ein und schließe deine Augen und atme gleichmäßig in deinem natürlichem Atemrhythmus
2. Nimm jetzt die Geräusche deiner Umgebung bewusst wahr.
3. Höre sie, aber bewerte sie nicht und lasse dich nicht von deinen Gedanken ablenken.
4. Welche Geräusche nimmst du wahr?
5. Nach ca. 5 Minuten (du kannst den Timer auf deinem Handy einstellen) öffne langsam wieder deine Augen.

In Nepal glaubt man, dass die Welt aus Klang entstanden ist.



Mein 5. Tipp:

Mache einen Bodyscan und reise durch deinen Körper



1. Lege oder setze dich bequem hin & schließe deine Augen. Nimm deinen Körper bewusst wahr.
2. Nimm wahr wie dein Körper auf deiner Unterlage liegt, ist das angenehm oder möchtest du deine Position noch ändern?
3. Beginne nun deine Körperreise bei deinen Füßen und wandere über deinen Bauch zum Oberkörper, deine Arme bis zum Kopf.
4. Fühle genau hin, wie spürt sich der jeweilige Körperbereich an?
5. Nach ca. 5 Minuten (du kannst den Timer auf deinem Handy einstellen) öffne langsam wieder deine Augen.

Tu deinem Körper etwas Gutes, damit deine Seele Lust hat darin, zu wohnen.
Teresa von Avila





Hier ist Platz für dein Resumee !!!

Welche Übung fällt dir am leichtesten?
Welche Übungen wirst du in deinen Alltag integrieren ?





Servus, ich heiße Elisabeth Blum-Berger!!

Ich hoffe du kannst mit diesem Workbook und meinen 5 "5 Minuten -Tipps" deinen Alltag entspannter erleben.

Schon kleine Veränderungen in unserer Alltagsroutine erhöhen die Lebensqualität und Lebensfreude.

Als Happy Balance Coach und Energertikerin unterstütze ich dich mit IHappiness und Leichtigkeit deine Innere Balance zu finden.

Ich freue mich über dein Feedback!!

So kannst du mich erreichen:

Email: e.blum_berger@aon.at

Webseite: www.praxis-elisabeth.at

Social Media:

Instagram: [happybalancebyelisabeth](https://www.instagram.com/happybalancebyelisabeth)

Facebook: Praxis für Innere Harmonie & Balance



Deine Elisabeth





Bei Fragen melde dich gerne bei mir: e.blum_berger@aon.at

Veröffentlichung 2022

Autorin: Elisabeth Blum-Berger, www.praxis-elisabeth.at

Copyright 2022 + Elisabeth Blum-Berger

Rechtlicher Hinweis:

Alle Rechte vorbehalten. Die Inhalte dieses Dokuments dürfen ohne Einverständnis der Autorin nicht kopiert, vervielfältigt oder an Dritte weitergegeben werden. Ich habe alle Bemühungen unternommen die Richtigkeit der Inhalte zu gewährleisten. Ich bin nicht haftbar für etwaige Schäden, direkt oder indirekt, durch die Anwendung meiner Inhalte. Humanenergetik ist die Hilfestellung zur Erreichung einer körperlichen bzw. energetischen Ausgewogenheit. Sie kann keinen Arztbesuch ersetzen.

