

Entschleunigung

Guten Tag!

Sie befinden sich im Menü „Einstellungen“.

Gehen Sie zu „Zeit“ und drücken Sie „Enter“.

Navigieren Sie zu „Entschleunigung“ und atmen tief durch....

...Entschleunigung ist das Streben nach Langsamwerden, genau jene Fähigkeit, die im Zeitalter von Wissenschaft, Technik und Innovation langfristig wieder erlernt werden muss. Das Grundziel liegt nicht beim Langsamwerden. Es geht ausschließlich um angemessene Geschwindigkeiten, die für Bestleistungen mit Nachhaltigkeit erforderlich sind. Das menschliche Streben nach Qualität und Quantität, nach Macht und Anerkennung schadet langfristig der Gesundheit und Lebensqualität. Effektivität und Komplexität fordern den Menschen heraus, billiger zu arbeiten, schneller, höher, weiter, kleiner und weiter zu verkaufen bzw. zu produzieren.

Unter dem Motto „Come In and Burn Out“ leben viele unter uns von der eigenen Substanz, die, wenn sie nicht gleichzeitig auch wieder aufgebaut wird, einmal erschöpft ist. Psychosomatische und organische Beschwerden beweisen ein Ungleichgewicht zwischen menschlichen Möglichkeiten und wirtschaftlichen Ausrichtungen. Ein Zeichen, dass das „Lebens-Energie-Konto“ im „Soll“ steht.

Entschleunigung bedeutet ein nachhaltig harmonisches Zusammenspiel von körperlichen Möglichkeiten (menschlichen Fähigkeiten) und wirtschaftlichen Bestzielen. Weitere positive Resultate neben optimalem Gewinn sind motivierte, gesunde MitarbeiterInnen, die im Sinne der Unternehmensziele Ihren bestmöglichen Beitrag leisten.

Dieses neue Bewusstsein bringt neben Freude und Frieden auch Gesundheit, Wohlbefinden und Vitalität ins hohe Alter.

10 Tipps für Ihr Lebens-Energie-Konto:

Tipp 1:

Seien Sie manchmal im „Standby“.

Einfach ruhig dasitzen, nichts tun und bewusst atmen.

Tipp 2:

Sorgen Sie für „Frei-Räume“.

Frei von Menschen, Medien und Wänden.

Schenken Sie Ihrem Körper Zeit in der Natur, am besten in Bewegung.

Tipp 3:

Seien Sie im „Hier und Jetzt“.

Tun Sie das, was zu tun ist mit Herz (Lust und Freude) und Hirn (Kreativität und Know-how).

Tipp 4:

Nutzen Sie Stau-Zeiten bewusst für Erholung und Entspannung.
Eine Chance, Ihr „Lebens-Energie-Konto“ zu füttern.

Tipp 5:

Schalten Sie einen Gang zurück.
Jede/r weiß, wie ein Auto zu fahren ist.
Bergauf und bergab, Kurven, auf Schnee, Eis, durch Wasser und im Gelände.
Jeder Gang ist von Bedeutung. Ebenso die Bremsen.
„Nutzen Sie das Vorhandene“.

Tipp 6:

Trinken Sie natürliches Wasser.
Jedes Auto braucht Kraftstoff zum Fahren.
Tun Sie nicht so, als hätten Sie nicht Zeit zum Tanken, während Sie Autofahren.

Tipp 7:

Gestalten Sie das „Schaufenster Ihres Lebens“ neu:
Weg mit alten Statussymbolen wie Auto, Geld und Heim.
Her mit Gesundheit, Friede, Wohlbefinden und Gelassenheit.

Tipp 8:

Viele leben, um zu essen.
Machen Sie es besser:
Essen Sie, um zu leben.

Tipp 9:

Die ersten fünf Minuten des Tages sind die Ihren:
Schalten Sie Ihren Körper mit Bewegung ein.
Begrüßen Sie mit einem Lächeln den bevorstehenden Tag.

Tipp 10:

Hören Sie auf, so zu tun, als hätten Sie noch 500 Jahre Leben vor sich.
Wachen Sie auf und seien Sie Meister Ihres Lebens.



Kinesiologie Maria Obermair e.U.

Rädlerweg 56/2/5

A-4030 Linz a. d. Donau

[t] +43/(0)732/30 83 53

[m] +43/(0)676/618 90 33

[e] office@kinmo.at

<http://www.kinmo.at/>

Beratungen:

Praxisgemeinschaft K7

4020 Linz, Klammstraße 7

FN 303343 v - Landesgericht Linz - UID-Nr. AT60182233 - DVR 0550868