

# Die seelische und körperliche Gesundheit durch regelmäßige alltägliche Handlungen fördern

Die folgenden Empfehlungen zu regelmäßigen alltäglichen Handlungen dienen dazu, dass Sie ihre seelische und körperliche Gesundheit langfristig erhalten und fördern können, indem Sie in Ihrem Denken und Handeln neue Gewohnheiten bilden.

1. Spüren Sie Ihr Atmen und Ihren Atemrhythmus, ohne ihn verändern zu wollen, täglich 5 bis 10 Minuten in einer ruhigen Situation.
2. Führen Sie lockernde Körperbewegungen mit bewusstem Atmen täglich 5 bis 10 Minuten durch.
3. Wie bewegen Sie sich gern? (tanzen, gehen/laufen, radeln, schwimmen, Gymnastik, usw.) Geben Sie sich einer Bewegungslust täglich 5 bis 10 Minuten hin oder pro Woche 2 x 30 Min..
4. Überlegen Sie täglich eine Minute lang, was Sie in der nächsten Stunde wirklich tun wollen (nicht müssen und nicht sollen).
5. Überlegen Sie täglich einmal, was Sie heute für Ihr Wohlbefinden tun wollen.
6. Überlegen Sie täglich einmal, was Sie heute für das Wohl eines Mitmenschen tun wollen (nicht müssen und nicht sollen).
7. Besinnen Sie sich abends darauf, was Sie am heutigen Tage Gutes getan und geleistet haben.
8. Sagen Sie sich täglich ein bewusstes Ja zu sich selbst und Ihrem Leben:  
*„Ich sage ja zu mir selbst und meinem Leben.“*
9. Sagen Sie sich abends zum Tagesausklang:  
*„Ich lebe als Seele in Einheit.“*
10. Besinnen Sie sich abends vorm Einschlafen darauf, dass Sie in einer großen All-Einheit leben, z.B. in der Einheit des Universums, in der Einheit mit Gott, in der allumfassenden Liebe Gottes.

Wählen Sie eine dieser Empfehlungen für die erste Woche aus, eine zweite für die zweite Woche, usw. und führen Sie die Empfehlungen über viele Monate weiter, die Ihnen wirklich gut tun.

**Maximilian Rieländer**  
Diplom-Psychologe  
Psychologischer Psychotherapeut

Telefon 05244 / 9274310 und 05251 / 8786960  
Email: [Psychologe@Rielaender.de](mailto:Psychologe@Rielaender.de)

**Oktober 2011**