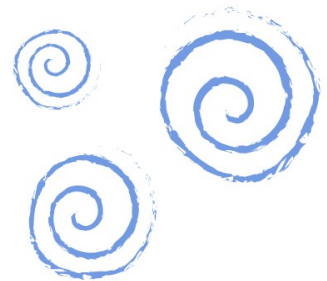




Nimm dir
einen Tag frei von
sorgenvollen
Gedanken



KURSHETT

Frances Doreen Richmond

Bild von [Anna](#) auf [Pixabay](#)

Einen Tag, an dem du dir keine Sorgen machst.

Moodboards und Affirmationen

Inhaltsverzeichnis

- Einführung
- Warum ein Tag ohne Sorgen
- Was ist das - sich Sorgen machen
- Affirmation - Ändere deine Gedanken
- Moodboards . was sind Moodboards
- Erstelle dein Moodboard
- Die Macht einer Morgenroutine
- Der nächste Tag beginnt am Vorabend
- Du hast es geschafft
- Jetzt bist du dran - erschaffe dein Moodboard

Die Kraft von Moodboards und Affirmationen

Heute ist der Tag, an dem ich mir keine Sorgen mache.



Es ist schön, dass du hier bist und dass du erkennst, wie wichtig es ist, sich keine unnötige Sorgen zu machen in einer Zeit, in der sich die Welt um uns herum enorm verändert. Moodboards und Affirmationen sind ein wirksames Mittel dagegen.

Sich ständig Sorgen zu machen ist ein mentales Problem. Es schränkt unsere Fähigkeit ein, etwas zu produzieren oder zu erreichen. Und es hindert uns daran, das Leben zu führen, das wir führen wollen.

Ich lade dich ein, einen Tag in der Woche ohne Sorgen zu verbringen, und dein Leben produktiver und fröhlicher zu gestalten.

Hab einen schönen Tag, ohne dir ständig Sorgen zu machen.

Ich werde nie den Tag vergessen, an dem ich durch München spazierte und auf eine bezaubernde kleine Kirche stieß. Ich beschloss, eine andächtige Pause zu machen. Ich ahnte nicht, dass ich etwas erleben würde, das mein Denken für den Rest meines Lebens verändern würde. Damals stand ich vor großen Herausforderungen und machte mir ständig viele Sorgen.

Am Eingang der Kirche stand eine große handgeschriebene Tafel mit einem kurzen Satz.

“Nimm dir einen Tag frei von sorgenvollen Gedanken.”

Das hat mich total überrascht. Damals dachte ich, dass sorgenvolle Gedanken etwas sind, was einem passiert und nicht etwas, was man sich aussucht.

Ich merkte, dass diese Aufgabe leichter gesagt als getan ist. Aber sie hat mich auf den Weg gebracht, negative Gedanken in den Griff zu bekommen, und zu erkennen, dass es ein nie endender Prozess ist.

Mir ist jedoch inzwischen völlig klar, dass wir unsere Gedanken ändern und die Gedanken wählen können, die es uns ermöglichen, das Leben zu leben, das wir leben wollen.

Hallo!

Ich bin Doreen Frances Richmond (Engländerin mit Wahlheimat Bayern). Ich bin Designerin, Autorin und war viele Jahre lang Yoga-lehrerin. Weitere Informationen findest du in meinem reichhaltigen Bio:

www.yoga-vision-werte-marke.de/uebermich/

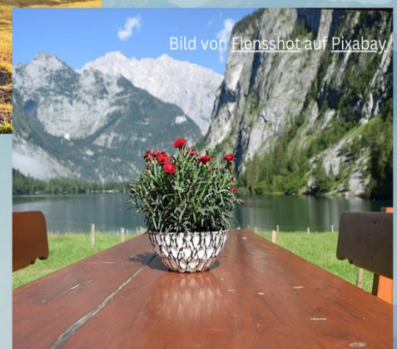
Moodboards gestalten als Leitfaden für einen Tag ohne sorgvollen Gedanken

Moodboard

Ein schöner ruhiger Tag
weg vom Alltag



Loslassen
Im moment sein
Dankbarkeit



Heute
entscheide ich
mich für
Freude
und Fülle.

Was ist das – sich Sorgen machen?

1

Sich Sorgen machen ist eine Form des Denkens über die Zukunft. Es handelt sich um eine Definition von zukünftigen Ereignissen, die mit Angst oder Besorgnis verbunden ist.

Bibel Sprüche 12:25

Sorge im Herzen kränkt; aber ein freundliches Wort erfreut.

2

Wir können zukünftige Ereignisse gedanklich simulieren: Das bedeutet, dass wir Hindernisse oder Probleme vorhersehen können und entsprechend gegensteuern. Dabei handelt es sich um eine normale Form der Besorgnis, die als solche auch hilfreich ist.

3

Wenn aber die "normalen Sorgen" überhandnehmen, wenn man sich oft Gedanken über "Was wäre wenn" und "Was könnte schlimmstenfalls passieren", dann macht man sich das Leben schwer. Solche Gedanken sind oft zerstörerisch. Deshalb, ist es wichtig auf seine Gedanken zu achten.

Mit einem Moodboard und positiven Affirmationen wollen wir diesen hemmenden negativen Sorgen entgegenwirken. Und sie aus unserem Leben verbannen. Es beginnt mit dem ersten Tag, ohne sich Sorgen zu machen.

Affirmationen: Ändere deine Gedanken, ändere dein Leben.

Affirmationen sind positive Aussagen, die dir helfen, mit negativen Gefühlen, Gedanken und Situationen konstruktiv umzugehen.

1

Negative Selbstkritik kann durch dein bewusstes Verhalten in deinen Kopf gelangen. Verdränge sie nicht. Sie hat eine Botschaft für dich. Beachte sie, schreibe sie auf und lass sie los. Am Tag danach entsinne dich ihrer und entgegne ihr mit einer positiven Affirmation. Schreibe deine Affirmation auf dein Moodboard.

Positive Affirmationen

2

Negative, abwertende Gedanken gibt es in vielen Variationen: z.B. "Ich bin nicht gut genug", "Ich bin es nicht wert", "Ich gehöre nicht hierher", "Ich schaffe das nie", "Niemand hört mir zu".

3

Negativen Glaubenssätze, die auf dich zutreffen, werden oft von Gefühlen wie Traurigkeit oder Wut begleitet. Aber vergiss nicht: Du bist nicht deine negativen Gedanken. Mit Affirmationen und deinem Moodboard kannst du sie in neue positive Gedanken verwandeln, die auch besser zu dir passen.

Einen Tag ohne Sorgen verbringen mit der Unterstützung eines Moodboards und Affirmationen.

Was ist ein Moodboard? Ein Moodboard ist eine Sammlung von Bildern, Wörtern und Affirmationen, die dich inspirieren und die du auf einer großen Tafel so anordnest, dass das Ganze ansprechend aussieht und dir Inspiration und Freude vermittelt.

Du kannst die Tafel an einem Ort in deiner Wohnung aufhängen, wo du sie dir immer wieder anschauen kannst, um dich daran zu erinnern, was du erreichen willst, und um dich zu motivieren, diese wunderbare Stimmung in deinen Tag zu bringen, ohne dich Sorgen zu machen.

WAS BRAUCHST DU DAFÜR

- Ganz einfach: Ein paar Zeitschriften, um nach inspirierenden Bildern zu suchen. (Hinweis: Diese Bilder sind nur für deinen privaten Gebrauch bestimmt. Zeige sie also nicht in den sozialen Medien, da sie urheberrechtlich geschützt sind).
- Eine Schere, Kleber und Bundstifte.
- Din A3 Karton-Papier 420 x 297 (oder Din A4 zusammengeheftet) dienen als Basis.



1



2

PLANE ZEIT EIN FÜR DIESE AUFGABE

Ganz wichtig: Du brauchst Zeit. Plane ein paar Stunden ein, um etwas zu schaffen, das dein ganzes Leben positiv verändern wird,

Erstelle nun dein Moodboard für einen Tag ohne sich Sorgen zu machen.

- Wähle ein Thema für dein Moodboard: Zum Beispiel: **Einen schönen Tag verbringen, ohne sich sorgen zu machen.**
- Erstelle eine Tagline (kurze Überschrift), die die im Moodboard ausgedrückten Gefühle einfängt: **"Ein Tag im Hier und Jetzt"**
- Nenne drei Wörter, die dein Moodboard beschreiben. Zum Beispiel: **Entspannung, Klarheit, Präsenz.**
- Wähle Fotos aus deinen Zeitschriften, die dein Thema, deinen Slogan (Tagline) und deine drei Wörter repräsentieren. Die Bilder müssen nicht dein Ziel darstellen, sondern die Gefühle, die du erleben möchtest.
- Die Farben: Siehe die Bilder durch, die du ausgewählt hast, und wähle diejenigen aus, die farblich gut zusammenpassen



Die Macht einer Morgenroutine

Das Wichtigste ist deine Morgenroutine. Nutze gerade "den Tag ohne dich Sorgen zu machen" um dir eine ideale Morgenroutine anzugewöhnen. Du beginnst den Tag mit etwas Wertvollem und Produktivem. Eine Morgenroutine nimmt vielleicht nur einen kleinen Teil deines Tages ein, aber sie hilft dir, den ganzen Tag über positiv zu fühlen und zu sein.

1

2

Entscheide dich schon am Morgen bewusst dafür, in der Gegenwart zu sein. Wenn dir ein beunruhigender Gedanke in den Sinn kommt, schreibe ihn in dein Tagebuch, und bringe deinen Geist zurück in die Gegenwart.

Den Morgen mit einem Moment der Achtsamkeit zu beginnen, kann dazu beitragen, eine positivere und stabilere Denkweise zu entwickeln.

- Schaue ein kurze Moment auf dein Moodboard.
- Wiederhole deine Affirmationen. Z.B.: Heute bin ich dankbar für ____.
- Bei geöffnetem Fenster tief durchatmen.
- Ein großes Glas Wasser trinken.
- Mach ein paar Dehnübungen oder Yoga.
- Oder tue das, was dir gut tut und Kraft gibt.

3

Der nächste Tag beginnt am Vorabend.

Beende den heutigen Tag und lass es gut sein. Du hast getan, was du konntest. Mach dich bereit, den neuen Tag mit guter Laune zu beginnen. Und entwickle eine positive Nachtroutine, um dich auf deinen "Tag ohne dich Sorgen zu machen" vorzubereiten.



1

Bereite alles für die Familie vor: Ein gesundes Frühstück, Kleidung, und räume die Küche auf. Schau auf dein Moodboard.



2

Plane am abend zuvor deinen "Tag ohne dich Sorgen zu machen". Überprüfe deinen Stundenplan. Wenn der Tag zu übevoll ist, erstelle eine Prioritätenliste und erledige den Rest nach und nach. Wenn du zu viel vorhast, streiche alles, was nicht dringend ist. So hast du deinen Tag im Griff.

- Gehe früh zu Bett, damit du am nächsten Morgen ausgeruht bist.
- Schalte alle technische Geräte aus, mindestens eine Stunde vorher.
- Befreie deinen Kopf von Gedanken, die dich wach halten könnten. Wenn nötig, schreibe sie alle in einem Tagebuch auf., wohlwissend, dass sie jetzt nicht helfen, Sorgen los zu werden.
- Lese vor dem Schlafen ein spirituelles oder Mindset-Buch.
- Schaue auf dein Moodboard.



3

Du hast es geschafft!

Moodboard -Freude am Morgen.

Selbstpflege - Ernährung - Achtsamkeit

Ich bin ausgeruht und freue mich auf den Tag.



Bild von [studioroman](#)/Canva

Heute lasse ich Ängste los, die mir nicht gut tun.



Mein Körper ist es wert, dass ich mich um ihn kümmere.

Bild von [Foodie Factor](#) auf [Pixabay](#).

Ich hoffe, dass diese einfache Herausforderung dir helfen wird, zu lernen, wie du die Qualität deines Lebens verbessern kannst, indem du dir morgens einige einfache Gewohnheiten angewöhnst, deine Gedanken während des Tages beobachtest und sie, wenn nötig, durch positive Affirmationen ersetzt.

Wähle einen Tag in der Woche für diese Aufgabe, wenn möglich den gleichen.

Wenn wir uns die Zeit nehmen, unser Leben zu verändern, können wir eine neue Richtung einschlagen, und der Gedanke daran ist sehr belebend und motivierend.

Diese Herausforderung ist nur die Spitze des Eisbergs,

Das Visionboard Wochenendseminar kann Ihnen helfen, tief in die verschiedenen Bereiche Ihres Lebens vorzudringen, in denen Veränderung und Wachstum notwendig sind. Und dafür eine neue Vision zu entwickeln. Besuchen Sie [.....](#), um mehr über dieses Seminar zu erfahren.

Erfahre mehr auf!

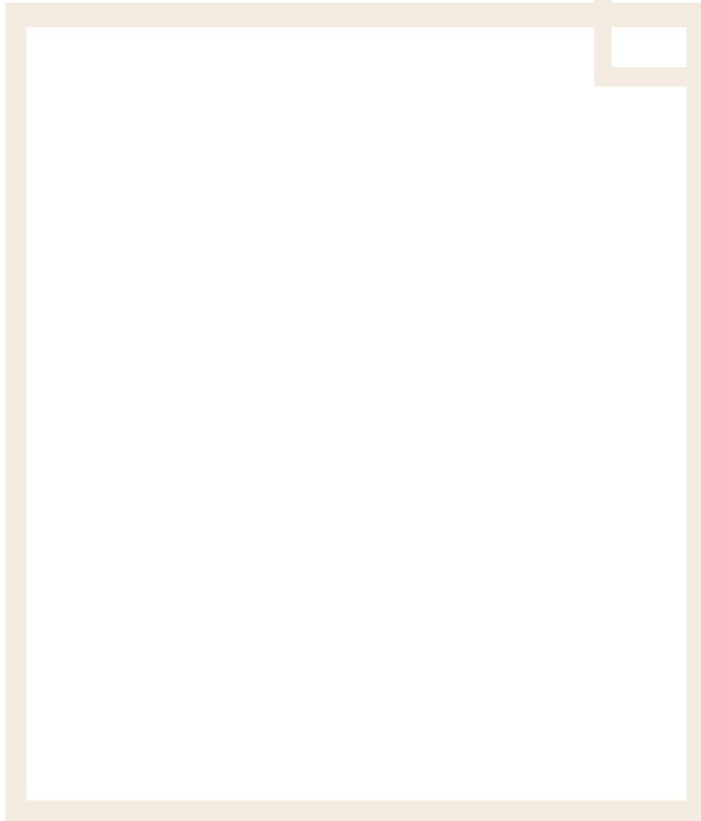
yoga-vision-werte-marke.de

MOODBOARD



Nun ist es an der Zeit, dein
MOODBOARD zu erstellen.

Siehe Anleitung für "Erstelle
dein Moodboard für einen Tag
ohne Sorgen".



Meine Erfahrung

**Drei Monate lang mein wunderbarer Tag
ohne mich Sorgen zu machen.**

Monat:

WOCHE 1

WOCHE 2

WOCHE 3

WOCHE 4

Meine Erfahrung

**Drei Monate lang mein wunderbarer Tag
ohne mich Sorgen zu machen.**

Monat:

WOCHE 1

WOCHE 2

WOCHE 3

WOCHE 4

Meine Erfahrung

**Drei Monate lang mein wunderbarer Tag
ohne mich Sorgen zu machen.**

Monat:

WOCHE 1

WOCHE 2

WOCHE 3

WOCHE 4

© Frances Doreen Richmond
<https://yoga-vision-werte-marke.de/impressum/>

Bild von [Anna](#) auf [Pixabay](#)

WORKSHOP-WOCHENENDE

Ein Visionboard für die
nächste Lebensphase
erstellen.

www.yoga-vision-werte-marke.de

Sicher ist auch unser Visionboard
Workshop für dich interessant: eine
Erfahrung, die dein Leben positiv
bereichern wird. Weitere
Informationen findest du unter:

www.yoga-vision-werte-marke.de