

# 5 WEGE ZU EINEM GLÜCKLICHEREN LEBEN

SEI GLÜCKLICH. SEI DU.

YOGA & MEDITATION



MIRA LISA DEJDAR

SCHÖN, DASS DU DA BIST!

# INHALTSVERZEICHNIS

<b>1. Einleitung</b>	<b>3</b>
<b>2. Übungsweg 1 - „Keine Vergleiche mehr“</b>	<b>5</b>
<b>3. Übungsweg 2 - „Gedankenstopp“</b>	<b>6</b>
<b>4. Übungsweg 3 - „Weg mit den Zweifeln“</b>	<b>7</b>
<b>5. Übungsweg 4 - „Dankbarkeitsübung“</b>	<b>7</b>
<b>6. Übungsweg 5 - „Yoga – der Weg zu dir selbst“</b>	<b>8</b>
<b>7. Ich möchte dir danken</b>	<b>13</b>



**NEWSLETTER**

## EINLEITUNG

Lieben Dank dafür, dass du dir mein E-Book heruntergeladen hast. Es ist wunderbar, dass du dich für das wichtige Thema „Dein Glück“ interessierst.

In diesem kleinen Buch möchte ich dir meine „Lieblings“- Basics zum Yoga und Meditation aufzeigen und dir einige Tipps zum Glücklichsein mit auf den Weg schenken, besonders die, die mir immer wieder helfen.

Hast du dich auch schon gefragt, warum einige Dinge in deinem Leben nicht funktionieren? Warum Glücklichsein so schwer fällt, warum du dich nicht fröhlicher fühlst, obwohl du überall auf Informationen zum Glück zugreifen kannst?

Wer hat denn eigentlich die Regeln erstellt, nach denen du lebst? Hast du das Gefühl du lebst dein Leben nach deinen Wünschen und Träumen oder wirst du gelebt?

Du hast vermutlich schon gemerkt, dass Frustrationen entstehen, wenn wir nicht nach unserer Bestimmung leben können. Aber wie kommen wir wieder dazu nach unserem Herzen zu leben?

## ZEIT FÜR EINEN NEUSTART

Zuerst möchte ich dich daran erinnern, damit ordentlich Druck von deinen Schultern fallen kann, dass nach außen oft alles anders erscheint, als es wirklich ist. Ein Beispiel: Die Medien mit ihrem Schönheitswahn wollen uns weismachen, dass gewisse Menschen wie Schauspieler und Models einfach nicht altern. Sie sind immer schlank, haben reine und makellose Haut. Der Teint ist wie bei einem Kleinkind rosig.

Hey Leute, es gibt Photoshop, kein einziges Foto ist mehr unbearbeitet. Das ist eine hochgradige Verzerrung der Realität. Wir alle altern, das ist ein natürlicher Prozess der Natur.

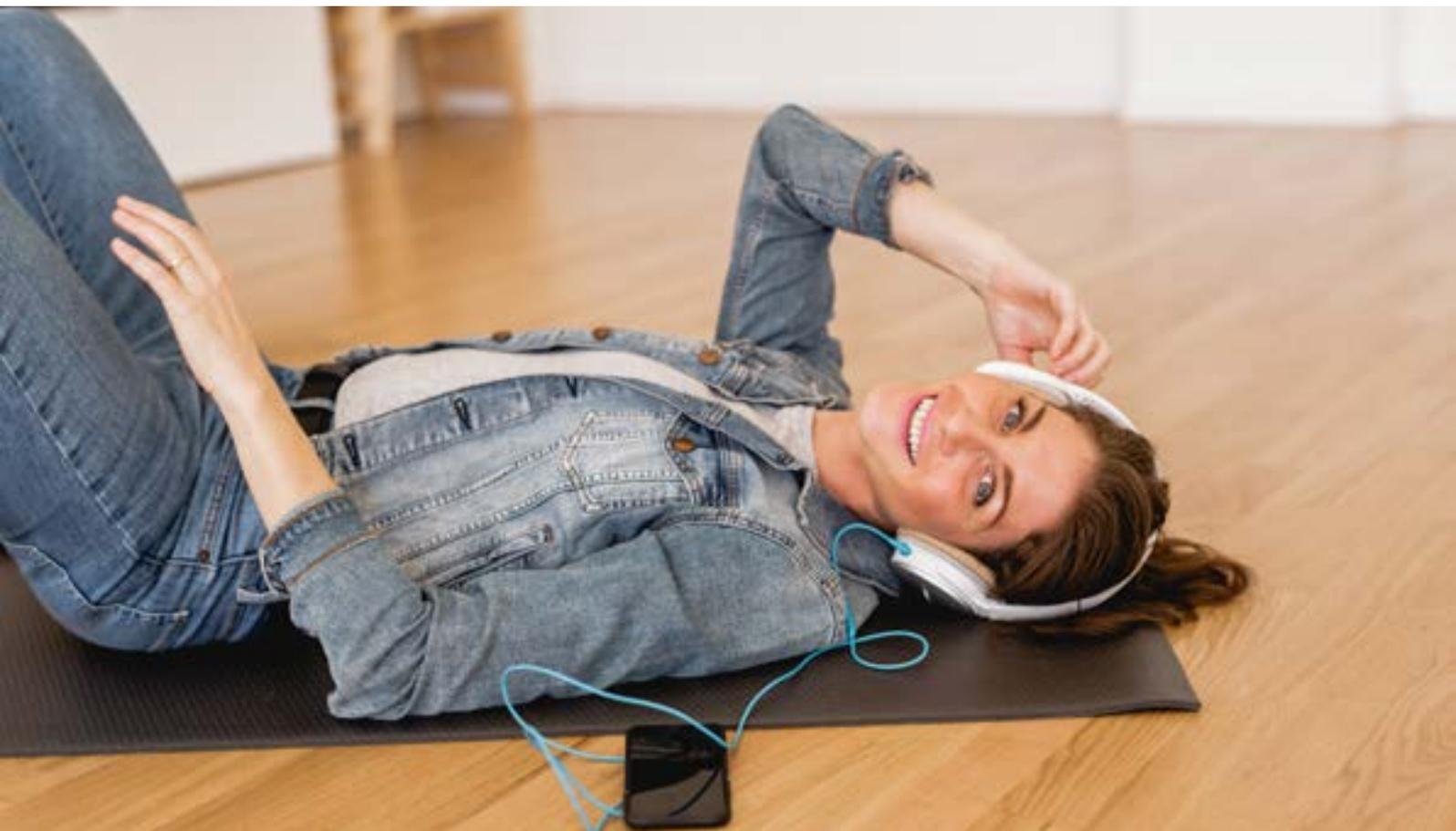
Und wir alle sind in Wahrheit schön und einzigartig, so wie wir sind! Tiere und Pflanzen durchleben den gleichen Prozess, sie gehen damit nur würdevoller um, sie werden geboren, leben und sterben – wir dagegen wollen unser Leben lang meistens jemand anders sein, andere Figur, andere Haare, mehr Geld, müssen Musterschüler sein, hart arbeitende Angestellte, ein dem Burn-Out naher Selbstständiger werden. Die chronische Unzufriedenheit wächst – und warum?

## HÖRE AUF NACH ANDEREN REGELN LEBEN ZU WOLLEN

Erlaube dir nach deinen eigenen Regeln zu leben. Um aber deine eigenen Regeln aufzustellen, musst du wieder Kontakt zu dir aufnehmen. Ja, zu dir – nicht zu Facebook und Instagram oder RTL.

Du hast die beste Spürgenauigkeit für deinen Körper und deiner Seele. Du weißt schon ganz genau, wann du Druck oder Schmerz, Trauer oder Freude und Glück und Liebe empfindest.

Wie stellst du den Kontakt wieder zu dir her? Indem du nach innen schaust. In die tiefen deines Seins. Wenn du hörst und fühlst, was dir dein Inneres vermitteln möchte. Dafür ist es ratsam sich etwas Zeit zu nehmen. Viele meiner Teilnehmer/Innen nennen diese Zeit „Ich-Zeit“. Warum müssen wir eine bestimmte Zeit so deklarieren? Weil wir zu viel im Außen sind, uns vermehrt um andere kümmern, und damit sind nicht nur die Kinder gemeint, sondern es kümmert uns, was „Fritzchen“ den ganzen Tag macht. Wenn wir ehrlich zu uns sind, geht es doch den ganzen Tag so: Wir lesen morgens in der Zeitung was Anderen geschieht, was so los ist. Besonders interessieren uns dann negative Schlagzeilen. Weiter geht es beim Check-up Facebook und Instagram, unzählige Male am Tag. Was frühstücken die an-deren, wieviel Sport macht „Klein Lieschen“, Mode, Muskeln und Beauty. Und ständig läuft im Kopf der Vergleich zu un-serem Leben ab.



## ÜBUNGSWEG 1 „KEINE VERGLEICHE MEHR“

Vergleichen ist eine unnötige und fiese Angewohnheit. In dem Moment des Vergleiches stellen wir uns über jemanden oder unter jemanden. Es geht zu meist nur darum, wer besser und wer schlechter ist. Die einzigen Gefühle, die hier entstehen, sind Neid, Groll, Eifersucht und Feindseligkeit. Primär wird auch noch der Konkurrenzkampf erhöht, wir sehen uns nicht in einem Miteinander, sondern in einem Gegeneinander. Das ist unglaublich anstrengend! Wie kann es in dir friedlich zugehen, wenn du nur kämpfst?

Wie du dir vorstellen kannst, ist das Vergleichen immer ein Thema mit dir selbst. Im Wunsch, Vergleiche zu ziehen, verbirgt sich ein tiefes Gefühl des nicht Genügens. Wenn es uns schlecht geht, projizieren wir dies auf den Anderen, damit wir uns nicht ganz so deprimiert fühlen.

Im ersten Schritt deines 1. Übungsweges geht es darum dir bewusst zu machen, dass du dir das Vergleichen angewöhnt hast. Und hey, es ist nicht schlimm, dass du das erkennst. Mein Leben früher bestand förmlich nur aus Vergleichen, so minderwertig habe ich mich gefühlt.

Wenn du spürst, es ist wieder soweit dann halte einmal inne und sage zu dir selbst:

„ICH SEHE DAS LICHT IN MEINEN MITMENSCHEN, DENN DIES IST EINE REFLEXION MEINES EIGENEN LICHTES“

Notiere dir diese Affirmation und sage sie dir zu Anfang immer und immer wieder auf, bis du sie verinnerlicht hast. Auch wenn es sich für dich noch nicht so anfühlt, wir sind alle eins und jedes Mal, wenn wir anderen Menschen schädliche Gedanken senden, schaden wir uns selbst.

Befreie dich aus diesem Teufelskreis und spüre, wie die Leichtigkeit und Freude zurück in dein Leben kommt.

Wenn du allerdings das Gefühl hast, es sind zu viele Gedanken in deinem Kopf und es reicht nicht, dir eine einzelne Affirmation aufzusagen, dann kannst du, um zur Ruhe zu kommen, gern die Meditation nutzen. Hier ist eine wunderbare Vorübung für die Meditationspraxis der „Gedankenstopp“

## ÜBUNGSWEG 2 „GEDANKENSTOP“

Mache dir geistig oder auf einem Papier eine Liste, von den Gedanken, die dich seit längerer Zeit belasten. Negative Gedanken, die immer wieder zu dir zurückkehren, die dir vielleicht den nächtlichen Schlaf rauben.

Wähle dann einen Gedanken aus der Liste, den du gerne los werden möchtest.

Stelle dir nun einen Timer auf 2 Minuten.

Schließe deine Augen und atme ruhig und tief.

Denke nun sehr stark und ausführlich an den negativen Gedanken, den du loswerden möchtest. So intensiv wie möglich.

Wenn der Wecker klingelt, rufst du laut **S T O P P**

Diese Übung musst du sicher etwas öfter machen, bis dein Gehirn lernt unliebsame Gedanken loszulassen.

Nach einiger Zeit genügt es das Stopp nur noch leise zu sagen oder leise zu denken.

So kommst du nach und nach aus dem Grübelmodus heraus und es fällt dir leichter die Unbeschwertheit in dein Leben zu lassen. Das Gedankenkarussell endlich zu unterbrechen.

### AN DIR IST REIN GAR NICHTS VERKEHRT

Wenn du beschließt, dass dein Leben leichter und glücklicher werden soll, dann wird schon bald die Verbindung zwischen Körper und Geist das Ruder in dir übernehmen. Du wirst sensibler werden für die Dinge und die Gedanken, die dir gut tun und für die, die dir nicht gut tun.

In uns sitzt oft insgeheim eine tiefsitzende Überzeugung: Ich bin nicht gut genug.

Ich möchte klarstellen, dass ich der Überzeugung bin, dass alles mit dir in Ordnung ist. Dass du ganz genauso richtig bist, wie du bist. Mache auch du dir dies wieder bewusst.

Du bist doch nicht UN-Perfekt erschaffen worden. Es macht keinen Sinn. Du bist wunderbar und einzigartig – lass es zu!

## ÜBUNGSWEG 3 „WEG MIT DEN ZWEIFELN“

Setze dich allein in eine entspannte Sitzposition, die Beine gerne gekreuzt oder im Fersensitz. Natürlich darfst du dich auch kurz hinlegen. Lege die Hände entspannt auf deine Knie ab und schließe deine Augen. Lass alles locker, deine Schultern fließen weich nach unten. Dein Nacken ist lang und deine Gesichtsmuskeln sind entspannt.

Fang an, dich mit deinem Atem zu verbinden, nimm einen großen Atemzug und halte den Atem einen Moment inne. Fühle dich in diesem Moment ganz ausgefüllt, fühle den Raum in dir und den aufsteigenden Frieden. Lasse nun den Atem ganz langsam wieder aus dir herausfließen. Atme dann normal weiter und spüre freudig, wieviel Raum in dir entstanden ist.

Sprich innerlich: „MIT MIR IST ALLES IN ORDNUNG“!

Versuche diese Übung so oft es geht in deinen Tagesablauf zu integrieren.

### SCHLIEBE DEN TAG MIT DANKBARKEIT AB – DENN DANKE IST DER SCHÖNSTE GEDANKE

Eine ganz wunderbare Übung, die ich selbst auch gern täglich praktiziere, ist dankbar zu sein. Manchmal ist es nicht ganz einfach dankbar zu sein, vor allem, wenn man augenscheinlich nichts zu danken hat. Doch ich bin fest davon überzeugt, dass Dankbarkeit der Schlüssel zum Glück ist. Es ist die intensivste Form des positiven Denkens.

## ÜBUNGSWEG 4 „DANKBARKEITSÜBUNG“

1. Nimm dir 10 Minuten Zeit. Morgens find ich persönlich besser als abends. Aber wenn du es vor dem Einschlafen machen möchtest, ist es sicher auch ganz toll.
2. Setze dich in Ruhe vor einem Stück Papier oder einem Tagebuch
3. Frage dich nun, wofür du dankbar bist in deinem Leben
4. Schreibe in vollständigen Sätzen alles auf, was dir jetzt einfällt. Mindestens 4 Dinge. Sei es noch so klein. „Ich bin dankbar für..“
5. Lese deine Sätze noch einmal durch und spüre in dich hinein, wie es dir nun geht.

In dem du dich in den 10 Minuten nur mit deinem Glück beschäftigst, hast du auch nichts anderem in dir Raum gegeben. Du sendest Dankbarkeit

aus und empfängst Glück. Was für eine wunderbare Grundlage für den Tag oder auch für die Nacht.

Falls dir Zweifel kommen, dass es nichts zu danken gäbe, dann gehe in dich und vertraue darauf, dass dir Situationen der Freude einfallen werden. Ganz bestimmt.

## ÜBUNGSWEG 5 „YOGA – DER WEG ZU DIR SELBST“

Yoga ist, sich Auszeit zu nehmen. Ruhe zu finden. Bewegungen auf dich abgestimmt auszuführen. Freude zu empfinden. Begegnungen mit deiner inneren Stimme zu erleben – es ist deine Zeit. Es heißt nicht einfach nur so Yoga bringt den Körper, den Geist und die Seele in Harmonie. Nicht, weil es sich schön anhört, sondern weil es so ist.

Ich stelle dir meine 4 Basic-Liebblingsübungen vor. Für die ist immer Zeit, keine Ausreden mehr.

### DER HUND

Der Hund ist einer meiner Lieblingsübungen, weil er mir soviel Kraft und Energie schenkt. Probiere ihn unbedingt aus.

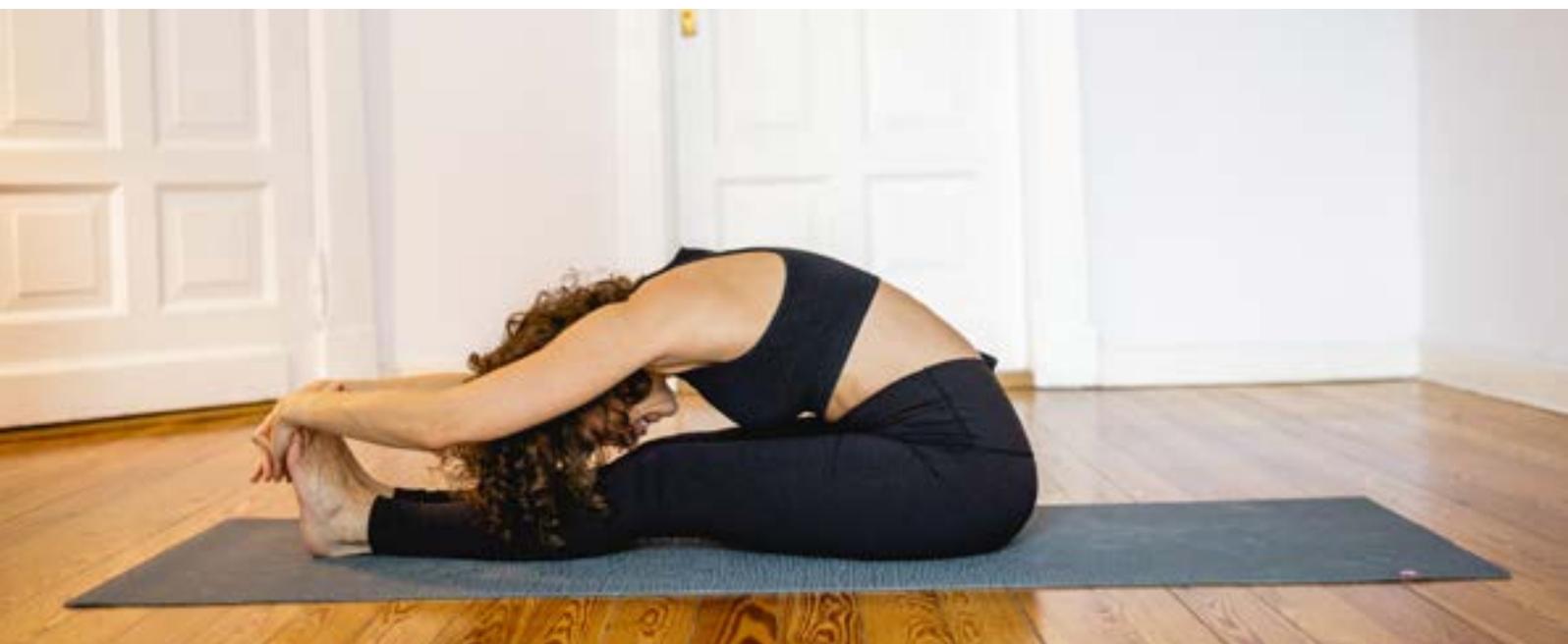


- In diese Stellung kommst du am besten über den Vierfüßler stand, lasse dein Gesäß nach hinten zu den Fersen absinken und strecke die Arme durch.
- Stelle deine Zehenspitzen auf und schiebe dein Gesäß nach oben zur Decke.
- Deine Beine stehen hüftbreit.
- Halte deinen Rücken gerade, indem du deinen Bauchnabel nach innen saugst und dein Gesäß weiter zur Decke richtest. Dabei senkt sich dein Oberkörper gerade nach unten.
- Spreize deine Finger weit auseinander. Der Mittelfinger zeigt nach vorne.
- Hände fest in den Boden pressen. Du kannst die Fersen abwechselnd senken, sodass du etwas in Bewegung kommst.
- Dann halte die Übung 1-2 Minuten, atme tief durch. Dein Kopf ist in der Verlängerung der Wirbelsäule. Deine Knie kannst du leicht beugen, die Beine drückst du aber trotzdem dabei nach hinten. Spüre die Dehnung in deinen Waden und Oberschenkelrückseiten.

In dieser Übung werden dein Gehirn und deine Wirbelsäule mit Blut versorgt. Deine gesamte Körperrückseite wird gedehnt. Deine Schulter und Armmuskulatur wird gekräftigt. Er verhilft dir zur inneren Ruhe und gibt dir Kraft. Ein absoluter Allrounder der Hund

## DIE VORWÄRTSBEUGE

Diese Übung können wir alle sehr gut gebrauchen, denn sie schenkt uns Geduld und Hingabe.

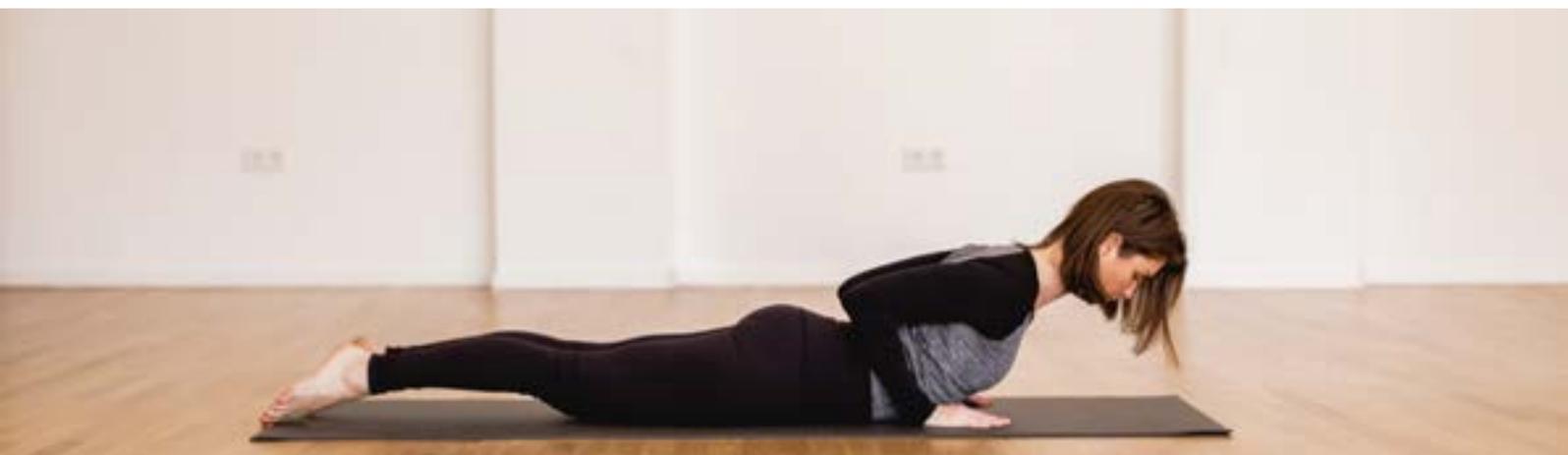


- Zunächst setzt du dich aufrecht hin, die Beine sind gestreckt und dein Rücken ist gerade. Atme ein und hebe die Arme nach oben. Richte dich gerade auf und mache dich lang nach oben.
- Dann beuge dich aus deiner Hüfte heraus mit geradem Rücken nach vorne. Die Zehenspitzen ziehst du zu dir heran. Wenn du dort ankommst dann halte dich daran fest, oder lege deine Hände dort ab, wo du ankommst.
- Hier kannst du nun einige Atemzüge bleiben.
- Ich ziehe es vor, mich dann mit rundem Rücken langsam absinken zu lassen, so dass ich mich wirklich fallen lassen und loslassen kann. Wenn du eine Rückenproblematik hast, dann bleib einfach mit geradem Rücken nach vorne gebeugt.
- Atme ruhig, tief und sanft. Schließe die Augen und lasse dich mit deinem Ausatmen immer tiefer sinken.
- Die Vorbeuge kannst du zwischen 3-5 Minuten halten.

In der Vorbeuge wird die ganze Körperrückseite gedehnt. Die Bauchorgane werden sanft massiert und angeregt. Deine Verdauung wird verbessert. Die Übung dehnt deine untere Beinmuskulatur, insbesondere die Waden und Oberschenkelbeuger sehr stark und hält die Wirbelsäule elastisch. Hier kannst du ganz wunderbar lernen loszulassen und dich hinzugeben. Lasse dich mit den Wellen deines Atems tragen.

## DIE KOBRA

Die Kobra wirkt sehr befreiend und öffnend auf deinen Brustkorb. Dort sitzt dein Herzzentrum. Durch die Anspannung im Rücken werden die Rückenmuskeln gestärkt und massiert. Halsmuskeln, Gesäßmuskeln und deine Rückenstrecker werden zusätzlich noch gedehnt. Ein absolutes Muss für einen gesunden Rücken. So kommst du hinein:



- Lege dich auf den Bauch und komme hier erstmal an. Die Stirn liegt auf den Boden
- Deine Beine sind gestreckt und die Füße liegen dicht zusammen
- Stelle deine Hände nun unterhalb deiner Schultern auf. deine Ellbogen sind nah am Körper. Zieh deine Schulterblätter zusammen. Deine Schultern sind weit weg von den Ohren.
- Atme tief ein und erhebe deinen Oberkörper nach oben.
- Halte dich mit Kraft aus deinem Rücken heraus, du kannst die Hände auch mal kurz vom Boden abheben.
- Spanne die Rückenmuskulatur und das Gesäß an.
- Spüre in deiner Brust die Dehnung und atme ruhig ein und aus.
- Dein Kopf ist die Verlängerung deiner Wirbelsäule. Schau also nach unten oder kurz vor die Matte.

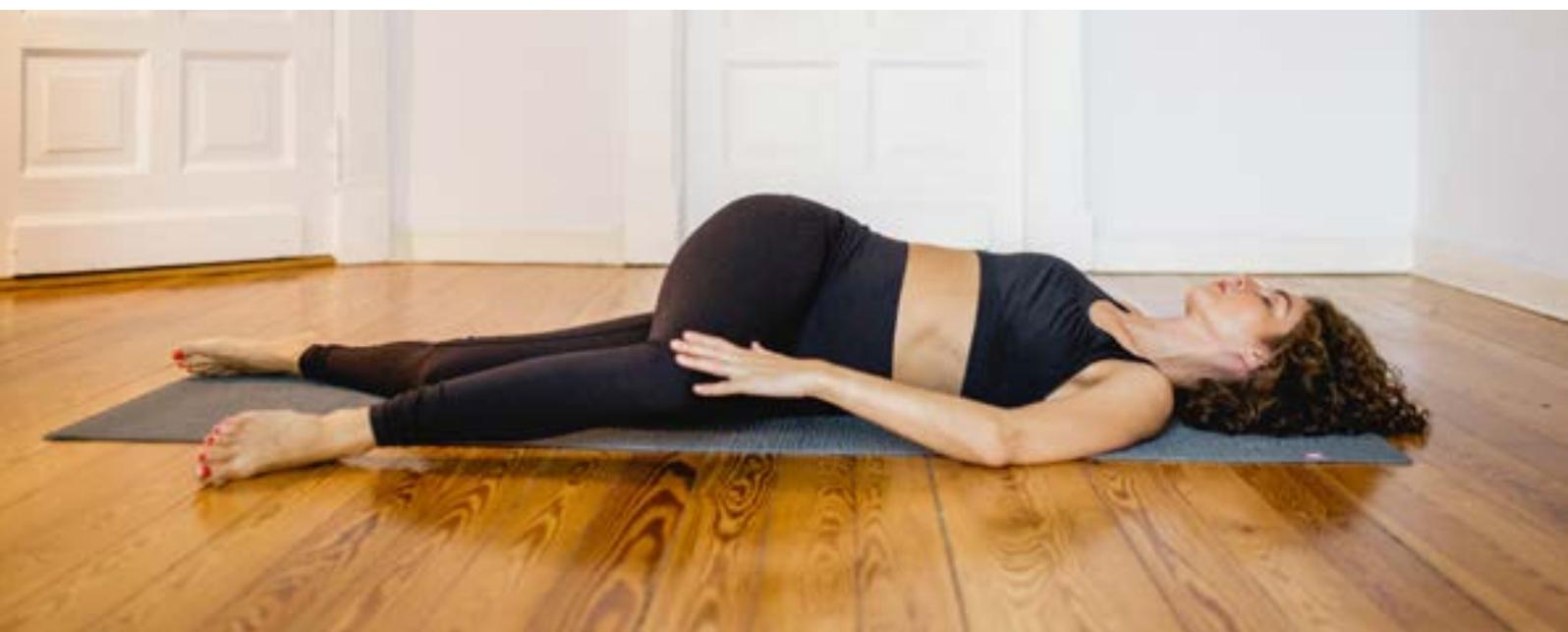
Diese Übung kannst du 2-3 Mal hintereinander ausführen. Halte die Übung 30-45 Sekunden.

Komme danach in das Kind als Ausgleich. Setze dich dafür auf deine Fersen. Leg deine Stirn am Boden ab und bringe deine Arme seitlich neben deinem Körper. Die Handflächen zeigen nach oben.

Ich genieße diese schonende Übung für den Rücken immer sehr.

## DAS KROKODIL

In dem Krokodil kann ich sehr lange liegen bleiben, weil ich einfach total auf Drehübungen abfahre. Ich mache diese gern vor der Endentspannung, dann muss ich mich nicht mehr bewegen danach



- Lege dich auf den Rücken und ziehe das rechte Bein zu dir heran. Umfasse dein Knie und ziehe das Bein für einige Atemzüge zu dir.
- Dann lasse das rechte Bein zur linken Seite abfallen.
- Deine linke Hand liegt dabei auf deinem rechten Knie.
- Dein rechter Arm ist neben dir ausgestreckt. Deine Schulter bleibt dabei am Boden. Gehe nur so tief mit deinem rechten Bein, wie deine Schulter am Boden bleibt.
- Wenn du nicht weißt wohin mit deinem rechten Fuß, dann klemme ihn einfach hinter deinem linken Knie.
- Dein Kopf schaut dabei nach oben oder nach rechts, wenn es für deinen Nacken ok ist.
- Bleibe hier solange du magst – dann wechsle die Seiten.

Diese Übung hat eine wunderbar entgiftende Wirkung auf die Bauchorgane. Durch die Drehung in der Körpermitte werden auch Spannungen gelöst. Außerdem wird der Rücken sanft gedehnt, dass sich die Wirbelkörper und Bandscheiben voneinander lösen können.

Nach dieser Übung bleibst du einfach auf den Rücken liegen. Öffnest deine Beine mattenweit. Lässt die Füße nach außen fallen. Die Arme liegen neben deinem Körper. Die Handflächen schauen nach oben. Schließe deine Augen. Gebe mit jedem Ausatmen dein Körpergewicht an den Boden ab. Lasse los. Lasse dich schwerer und schwerer in den Boden sinken. Entspanne deine Muskeln. Entspanne deinen Kopf. Entspanne deinen ganzen Körper. Genieße und atme ruhig ein und aus.

Bleib so lange du magst in der Entspannung liegen.





## ICH MÖCHTE DIR DANKEN

Du hast mein E-Book bis zum Schluss gelesen und dafür danke ich dir. Ich hoffe sehr, dass du hier etwas gefunden hast, was dir gut tut, dir gefällt und dich glücklich macht. Denke immer daran, Glückliche sein ist eine Entscheidung, die du wie einen Muskel trainieren musst. Dir wird das Glück nicht selbstverständlich in den Schoß fallen. Die Entscheidung, wie du dich fühlen möchtest, liegt nämlich immer bei dir. Und deshalb fange an, dich für dein Glück zu entscheiden und lege los. Schieb es nicht auf. Fang sofort an.

Ich wünsche mir sehr für dich, dass du dein Glück findest und ich bin mir sicher, du bist auf dem absolut richtigen Weg. Du schaffst das.

Hab Spaß und denk daran

**SEI ANDERS. SEI DU. SEI GLÜCKLICH.**

Alles Liebe Mira



**NEWSLETTER**