

„Es ist besser zu
genießen und zu
bereuen, als zu
bereuen, dass man
nicht genossen hat.“
(Boccaccio)

Geniessen - Das passiert mit uns
Wie man geniessen lernt
Was man geniessen kann - Ideen

Genießen

Geniessen - das passiert

IM KÖRPER

Hormone wie Dopamin, Serotonin und Endorphin (Lusthormone und Glückshormone) werden freigesetzt. Diese helfen uns zu entspannen und uns wohl zu fühlen, was wiederum Entzündungen reduziert, das Immunsystem stärkt und das Schmerzempfinden reduziert.

MIT DER PSYCHE

Bewusstes Geniessen hält uns in der Gegenwart. Sorgen und Grübeln verschwinden und wir kommen in einen entspannten Zustand, der uns wiederum die Energie und Motivation für die Lösung von Problemen schenkt. Zufriedenheit und einfach Wohlbefinden sind die Folge.



Geniessen lernen

NIMM DIR ZEIT

Nimm Dir jeden Tag nur eine Sache oder 5 Minuten vor, um in den Zustand des Geniessens zu kommen. Weniger ist mehr.

GIB DIR DIE ERLAUBNIS

Wenn Du ein schlechtes Gewissen hast, ist der ganze Genuss für die Katz. Erlaube Dir von Herzen, dass Du geniessen DARFST.

DAS LEBEN IST NICHT UNENDLICH

Geniessen heisst, das Leben und den Moment zu schätzen. JETZT.

NUTZE ALLE DEINE SINNE

Riechen, Schmecken, Sehen, Fühlen, Hören - Genuss geht nur, wenn Du Deine Sinne nutzt.

TROTZ PROBLEMEN

Geniessen geht auch mit Sorgen und Problemen - gerade dann ist es sogar eine Lösungsstrategie!

Was kann ich geniessen?

DEN KAFFEE ODER TEE AM MORGEN

ESSEN - JEDEN EINZELNEN BISSEN

DIE FLAMME EINER KERZE

ENTSPANNUNG: Z.B. EIN HEISSES BAD, EINE MASSAGE, MEDITIEREN

MUSIK BEWUSST ANHÖREN

IN DIE NATUR GEHEN, ALLES WAHRNEHMEN

KUNST - Z.B. IN EINEM MUSEUM

TANZEN - FÜR DICH ZUHAUSE ODER MIT ANDEREN

LACHEN - LAUT ODER FÜR DICH (EINE WUNDERWAFFE GEGEN STRESS UND SORGEN)

SPIELEN - BALLSPIELE, BRETTSPIELE, KARTEN ETC.

GUTE, INSPIRIERENDE GESELLSCHAFT MIT ANDEREN MENSCHEN

EIN GLAS WEIN

EIN SCHÖNES BUCH LESEN

TIEREN ZUSEHEN, DEN EIGENEN, IN DER NATUR ODER IN EINEM WILDPARK

DIE SONNE: SONNENBAD ODER SONNENSTUDIO UND IM WINTER WARM ANZIEHEN UND IN DIE SONNE SETZEN



Hast Du Fragen zum
Thema Geniessen?

Möchtest Du Unterstützung auf
Deiner Reise zu mehr
Zufriedenheit, Selbsterkenntnis
und Selbstannahme?

Schreib mir: info@naturali.ch oder
buche Dir direkt "Die kleine Reise"
oder die "Intensive Reise":
www.nataliebarth.ch

Über mich

Ein ganz grosses Anliegen ist es
mir, meine Gedanken, Erlebnisse,
Verarbeitungsprozesse und
Wissen darüber zu teilen, wie man
sein Selbstwertgefühl stärken
kann. Selbstwertgefühl,
Selbstakzeptanz, Selbstliebe -
genau dafür biete ich (speziell für
Frauen) Wegbegleitungen an.



Du willst mehr?



Texte und Design

WWW.WEIBLICHKREATIV.COM

Webseiten, Printprodukte, Onlineprodukte, Voiceover,
Textstudio



Bilder

MIT DANK VON:

[Andrea Piacquadio](#)

[Artem Beliaikin](#)

[Riccardo Bresciani](#)