

Focus your mind

Wie man mit dem Lotuseffekt
seine Gedanken zielgerichtet
steuert

„Es gibt Wichtigeres im Leben, als beständig dessen
Geschwindigkeit zu erhöhen.“
Mahatma Ghandi



Lotusstrategie

- Bewusstes Atmen
- Stressoren ausschalten
- Dinge einzeln tun – kein multi tasking
- Power Naps
- Gesunde Ernährung
- Bewegung
- Aktive Pausen

Zur Anzeige wird der QuickTime™
Decoderplugin benötigt.



Bewusstes Atmen

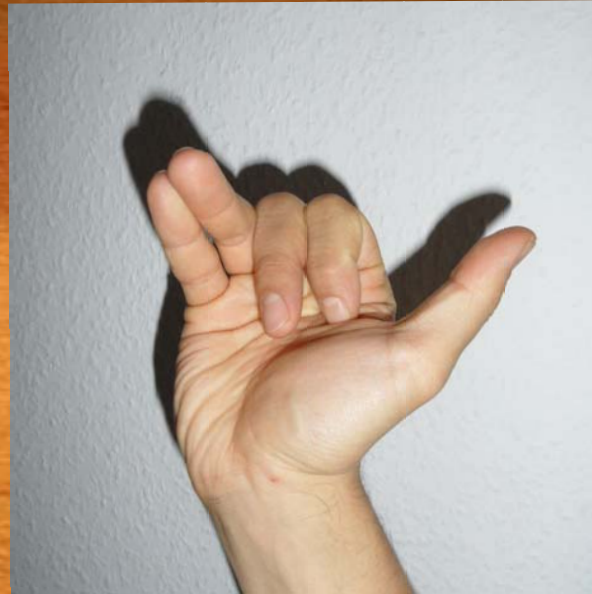


Stressoren ausschalten

- Eustress
- Distress



Stressoren ausschalten



Wechselatmung

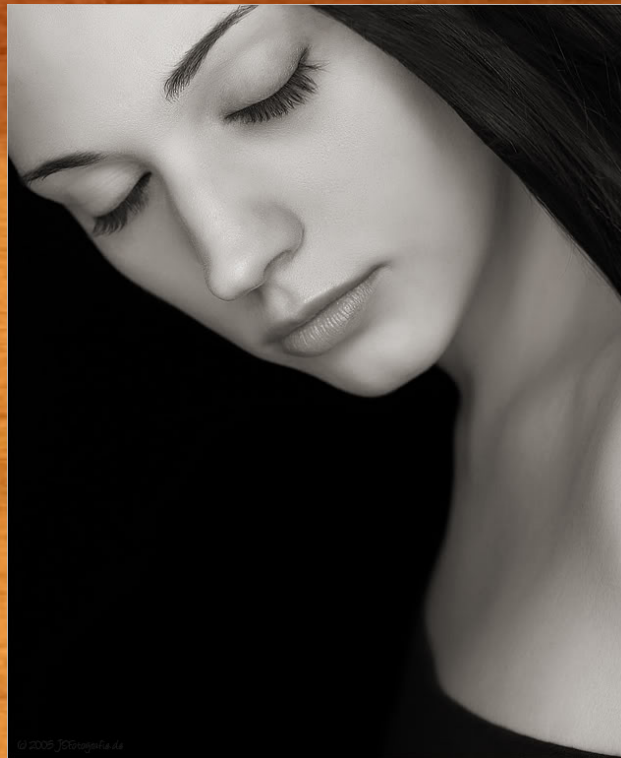
Dinge einzeln tun



108



Power Naps



Gesunde Ernährung



Bewegung



Aktive Pausen



7 Säulen der Glückseeligkeit

- Lotus 1 Weniger Denken, sich vom Herzen leiten lassen
- Lotus 2 Nicht zermürben - Lachen
- Lotus 3 Nicht plappern - Kommunizieren
- Lotus 4 Weniger Urteilen - Akzeptieren
- Lotus 5 Nicht zögern - Tun
- Lotus 6 Weniger Klagen - Wertschätzen
- Lotus 7 Weniger Angst haben - Kraftvoll sein

Vielen Dank!

