



Kate Kolbe

Creative life & healthy concepts

[www.kate-kolbe.de](http://www.kate-kolbe.de)

## Kleine Alltagshilfen zur inneren Stärkung, besonders bei Hochsensibilität

für ein besseres inneres Gleichgewicht, Wohlbefinden und mehr Lebensfreude

mit mehr Vitalität, Konzentration/Motivation in Schule oder Beruf,

Selbstvertrauen und Selbstbewusstsein

Es gibt einige Möglichkeiten, ohne viel Aufwand und Kosten, um es sich im Alltag als HSP leichter zu machen und dies auch an unsere Kinder weiterzugeben. Neben wichtigen gesundheitlichen und ernährungsbewussten Aspekten spielt für uns ein gutes seelisch-emotionales und geistig-mentales Gleichgewicht eine große Rolle, wie wir den Herausforderungen begegnen können und unseren ganz eigenen Weg als HSP in dieser Gesellschaft finden können.

Wir könnten den Morgen z.B. ganz bewusst beginnen, bevor wir in die Aktionen des Tages eintreten mit 1-2 Minuten tiefer Atmung, Klopfen von unserer Thymusdrüse (evtl mit positiven Affirmationen) oder wer mehr Zeit investieren kann/mag auch mit Körperübungen, kinesiologischen Übungen, Meditation, einem Spaziergang in der Natur und natürlich einem gesunden Frühstück...

Beginne den Tag mit einem DANKE und einem Lächeln- ATME immer mal wieder tief durch- nimm Dir jeden Tag etwas ZEIT für Dich- beende den Tag mit einem DANKE



Augenübungen mit der liegenden Acht können helfen die beiden Gehirnhälften miteinander besser zu verschalten und das Nervensystem zu regulieren

### Morgen-Affirmation:

**HEUTE** Beginne ich den Tag mit einem LÄCHELN –  
Ich öffne mein HERZ und lass die Sonne rein.  
Ich glaube daran, dass das LEBEN mir mit FREUDE,  
LEICHTIGKEIT und LIEBE begegnet

**DANKE DANKE DANKE**

Alle Angaben ohne Gewähr- alle Angaben ersetzen keinen Arztbesuch

*Ich wünsche Dir dabei von Herzen viel Freude, Kreativität und Leichtigkeit*

Deine K.K.A. Kolbe