



*Feel Good*  
BY SIBERS-STRETCHING

*Dein Geschenk*

It's time to feel good!

Alltagshacks  
für mehr Achtsamkeit,  
meine Top 10 Buchempfehlungen  
& dein 30 tägiger Wohlfühlplaner

[www.feelgood.sisers-stretching.at](http://www.feelgood.sisers-stretching.at)

## „DER MENSCH..“

Opfert seine Gesundheit um Geld zu verdienen.  
Dann opfert er sein Geld, um seine Gesundheit zurück zu bekommen. Er ist so auf die Zukunft fixiert, dass er die Gegenwart nicht genießen kann. Das Ergebnis ist, dass er weder die Zukunft noch die Gegenwart lebt und genießen kann. Er lebt so, als würde er niemals sterben und er stirbt so als hätte er niemals gelebt.“

Dalai Lama



Sei #JETZT  
bereit für Veränderung

Veränderung braucht Zeit und Mut.  
Und ich verspreche dir, es wird sich lohnen!

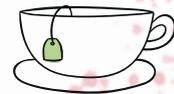
Wenn es um Veränderung geht ist folgendes meist im Weg: Unsere Bequemlichkeit und die Angst vorm Scheitern. Der Schritt ins Unbekannte, nicht zu wissen was uns erwartet und auf der anderen Seite der Bequemlichkeit, steht für uns oftmals die große Angst. Warum? Weil der Mensch in Sicherheitssystemen denkt. Wenn uns keine Sicherheit geboten wird, haben wir Angst und schieben unsere eigenen Träume vor uns hin. Doch jetzt mal Hand aufs Herz, was ist denn heutzutage wirklich noch sicher? Ich glaube der Corona Virus war das beste Beispiel, dass absolut nichts auf dieser Welt zu 100% sicher ist. Und willst du wirklich ein Leben führen, welches nur halb so toll ist, aber vermutlich sicherer wäre - welches ja nicht bestätigt ist. Dafür jedoch deine eigenen Wünsche und Träume nach hinten stellst und schlussendlich darauf verzichtest? NEIN. Nicht du! Du bist bereit für ein Leben außerhalb der Komfortzone, außerhalb deiner Bequemlichkeit und du kannst dich verändern. Sei bereit für deine ersten Schritte in dein Wohlbefinden!



Wer immer tut was er schon kann,  
bleibt immer das was er schon ist!

# 10 Gründe warum dich mehr Selfcare - Zeit für dich und deinen Körper - glücklicher und erfüllter machen

- > Veränderst du dich im Innen, verändert sich auch alles im Außen
- > Du wirst dir selbst bewusster und das stärkt dein Selbstvertrauen
- > Deine Kreativität und Lebenslust wird gesteigert
- > Du wirst dein Leben ab sofort in vollen Zügen genießen
- > und anfangen deinen eigenen Körper zu akzeptieren und lieben zu lernen
- > Du wirst entspannter und gesünder. Dein Immunsystem wird gestärkt.
- > Deine #metime erhöht deine Effizienz und Produktivität
- > Es stärkt deine Beziehungen zu dir und zu anderen Menschen
- > Du wirst mehr Leichtigkeit und Lebensfreude spüren
- > Du bist es dir selbst Wert Zeit mit dir zu verbringen, dass überträgt sich automatisch auch auf deine Umgebung und dein Umfeld. Deine Wertschätzung wird gesteigert.



## Achtsamkeit heilt:

Immer mehr medizinische Studien belegen, dass Achtsamkeit sich positiv auf Körper und Geist auswirkt und sogar heilbar ist. Viele Ärzte und Therapeuten haben herausgefunden, dass chronische Schmerzen, Depressionen, Süchte, Essstörungen und zum Teil sogar Krebs durch Achtsamkeitsübungen wie diese beeinflussbar sind.

## Youtubevideos die dein Leben verändern werden

Veränderung jetzt gestalten von Tobias Beck:  
<https://www.youtube.com/watch?v=LYYF-otjLno&t=15s>

Beziehungen führen - Tobias Beck:  
<https://www.youtube.com/watch?v=YjDAqawCjsw&t=4s>

Kenne deinen Wert - Gereon Jörn:  
<https://www.youtube.com/watch?v=cQTVxg8ybfY&t=39s>

Morning Motivation:  
<https://www.youtube.com/watch?v=vPMQdVdR0gw>

Selbstliebe - Robert Betz:  
<https://youtu.be/CDwVyyfYxqE>





## Meine Auszeit im Alltag

### *Ein kurzer Spaziergang*

Aufwand: 10 Minuten

Du möchtest am liebsten Weg von allem? Kurz Zeit für dich, abschalten und dein Gehirn etwas durchputzen? Energie tanken und einfach mal raus aus dem aktuellen Moment. Let's do it: geh an die frische Luft! Egal wohin, ob ein Spaziergang um den Häuserblock, kurz in den Wald oder eine Runde um den Teich. Bewege dich, erde dich und genieße den Zauber eines kurzen Spaziergangs.

### *Atempause*

Aufwand: 2-3 Minuten

Stell dir dafür am besten einen Wecker und mache eine kurze Atem-Meditation, wenn es dir gut tut, mehrmals täglich. Stoppe all das was du gerade machst, setz dich hin, lehn dich zurück, schließe deine Augen und ATME. Lenke den Fokus voll und ganz auf dich und deinen Atem. Atme bis in den Bauch hinunter, bis die Bauchdecke sich hebt, atme tiefe Atemzüge durch die Nase ein und durch den Mund wieder aus. Hol dir bei jedem Atemzug positive Energie, Leichtigkeit, mentale Stärke und bei jeder Ausatmung lass all das los was du jetzt nicht mehr brauchst: Zweifel, Ängste, Stress, Wut vielleicht auch Trauer. Lass es bei jeder Ausatmung los. Und bei jeder Einatmung hol dir all das was du für deinen Tag benötigst und verteile diese positive Energie in deinem gesamten Körper. Fokussiere dich nur auf diesen Moment und sonst nichts. Du wirst schnell merken wie viel Kraft dir diese Meditation geben wird.

## *Start (and end) your day with a smile!*

Aufwand: täglich 5 Sekunden

LÄCHLE, und die Welt verändert sich.

Ein Lächeln reduziert Stresshormone und schüttet automatisch Glückshormone in uns aus. Das heißt mit deinem Lächeln kannst du dich selbst glücklich machen und deinen Körper entspannen. Schenke dir daher, jeden Morgen und jeden Abend, selbst ein Lächeln. LACHE SO OFT WIE DU KANNST!

## *3 Minuten Zeit für dich*

Aufwand: 3 Minuten

Gerade an stressigen Tagen oder an Tagen wo du merkst du funktionierst gerade nur noch mehr, bist ständig da für andere und hast einfach viel zu wenig Zeit für dich. Egal wo du gerade bist, stell dir einen Timer auf deinem Handy und gönn dir 3 Minuten PAUSE! Du darfst dir Zeit für dich nehmen! Folge deiner Atmung, denke an dich und deinen Körper, beweg dich vielleicht ein bisschen tu etwas für dich. #metime

## *Dein Relax-Anker im Alltag*

Aufwand: täglich 15-30 Sekunden

Dein Relax Anker hilft dir ebenfalls in stressigen Phasen. Trainiere es dir an immer wieder zwischendurch im Alltag kurz einmal die Augen zu schließen und ganz tief ein- und auszuatmen. Dieser eine Atemzug vermittelt dir Ruhe & Entspannung und Zeit im Hier & Jetzt. Wenn du diesen Relax-Anker trainierst und öfters machst, wirst du merken, dass du dadurch viel entspannter und im Flow durch den Alltag gehen kannst, auch in stressigen Momenten!

## *Zieh eine Karte*

Aufwand: täglich max. 1 Minute

Ich liebe es tägliche Kärtchen zu ziehen! Jeden Morgen in der Früh zieht man ganz zufällig eine Karte, die Karte zu der man sich am meisten angezogen fühlt, die Karte die quasi zu einem spricht und ruft ‚zieh mich!‘ und dann liest du die Zeilen auf dieser Karte. Diese positive Zeilen und Affirmationen werden deinen Alltag und dein Unterbewusstsein beeinflussen und dir einen weiteren täglichen Glücksmoment erschaffen.



*Das Leben  
ist eine Reise,  
kein Wettrennen,  
#relax*

## Dankbarkeit

Aufwand: täglich max. 5 Minuten

Praktiziere jeden Morgen oder jeden Abend Dankbarkeit. Schreib dir dafür auf wofür du heute dankbar bist. Schreibe täglich mindestens 5 Dinge/Erlebnisse auf für die du dankbar bist. Enjoy the Little things: das kann anfangen bei einem Vogelgezwitscher und Sonnenstrahlen am Morgen bis hin zu einem tollen Wandererlebnis in der Natur mit einer guten Freundin. Sei kreativ, gehe in dich und überlege dir für was du dankbar bist und schreib es unbedingt auf. Nicht die Glücklichen sind dankbar. Es sind die Dankbaren, die glücklich sind.

## Start (and end) your day with a smile!

Aufwand: täglich 10 Sekunden

LÄCHLE, und die Welt verändert sich.

Ein Lächeln reduziert Stresshormone und schüttet automatisch Glückshormone in uns aus.

Das heißt mit deinem Lächeln kannst du dich selbst glücklich machen und deinen Körper entspannen. Schenke dir daher, jeden Morgen und jeden Abend, selbst ein Lächeln.

LACHE SO OFT WIE DU KANNST!

## Tägliche Affirmationen

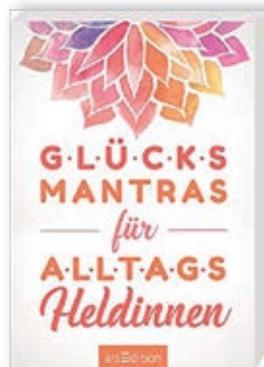
Aufwand: täglich 1-2 Minuten

Trainiere deine neuen Gewohnheiten. Trainiere deine Gedanken. Positive Gedanken bringen dir Selbstvertrauen, Glücksgefühle und ein ganz neues Wohlbefinden. Das Tolle daran, #DUKANNST dir diese Gedanken völlig selbst gestalten und dir täglich das sagen, was du für den heutigen Tag benötigst, gib dir selbst Kraft und sag dir deine Powersätze jeden Tag!

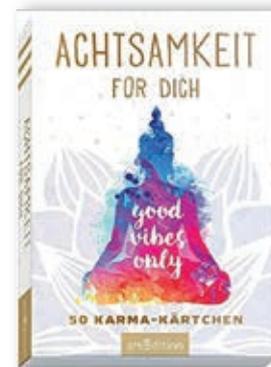
Falls du zu Beginn Hilfe dafür benötigst, gibt es hier Achtsamkeitskärtchen & Glücksmantras womit du täglich mit positiven Affirmationen in den Tag starten kannst:



Glücksmantras  
<https://amzn.to/2YnaihO>



Happy Mantras  
<https://amzn.to/2SBbLPq>



Achtsamkeitskärtchen  
<https://amzn.to/2YBRBcb>

*Es gibt nur einen richtigen Weg:  
deinen eigenen!*

# Buchtipps

## MEINE TOP 10

### *Shaolin - das Geheimnis der Inneren Stärke*

Mein erstes Buch in dieser Richtung, welches mir vor einigen Jahren gezeigt hat wie kraftvoll unsere eigenen Gedanken sind und welche Macht wir über unser Leben haben wenn wir uns dessen bewusst sind. Für mich ist dieses Buch wie eine kleine Bibel, die Themen sind einfach und verständlich aufgebaut und in jeder Lebensphase kann man hier viel Input für sich mitnehmen.

📖 <https://amzn.to/2MG18Z7>

### *5 Dinge die Sterbende bereuen*

Was bereuen eigentlich Sterbende am Sterbebett? Was empfehlen sie einer jungen Dame, der eigenen Pflegehelferin, kurz bevor sie ihr Leben beenden? Viele wertvolle Denkansätze und atemberaubende Geschichten von Bronnie Ware.

📖 <https://amzn.to/33YRqaj>

### *Das Cafe am Rand der Welt*

Was ist denn eigentlich unser Zweck der Existenz? Warum sind wir hier auf dieser Welt? Eine Geschichte die zum Nachdenken anregt, ein Taschenbuch perfekt für unterwegs und Fragen die man sich selbst unbedingt beantworten sollte.

📖 <https://amzn.to/31llaqe>

### *Unbox your life*

Das erste Buch von Tobias Beck, ein Augenöffner für viele, der perfekte Einstieg in die Persönlichkeitsentwicklung. Ich bin persönlich ein Riesenfänger von Tobias Beck, seinen Büchern, dem Bewohnerfrei Podcast und vor allem seinen Seminaren. Denn das verändert Leben.

📖 <https://amzn.to/32ExMQp>

### *Lebe deine Träume*

Der Titel sagt mehr aus, als alles andere! Dieses Buch inspiriert und motiviert jetzt endlich seine innersten Träume zu verfolgen und das zu machen was einen erfüllt und Spaß macht.

📖 <https://amzn.to/2WpuiiW>



## Übungsbuch: Balance für Körper und Seele von Louise Hay

Das perfekte Übungsbuch welches tief geht. Viele Fragen zu vielen Themen die dich weiterbringen werden. Egal ob das Kind in dir, Finanzen, Glaubenssätze, Sexualität, Beziehungen, dieses Buch holt viel aus dir heraus, vor allem aus deiner Vergangenheit. Hiermit kannst du perfekt deine alten Glaubensmuster und Gewohnheiten ablegen und lernen Neues umzusetzen.

📖 <https://amzn.to/30k3jsD>

## Buddha statt Botox

Denn Schönheit kommt von Innen. Wenn das Thema Selbstwert, Aussehen und vor allem die eigene Selbstliebe bei dir an oberster Stelle steht, ist dieses und auch das folgende Buch perfekt für dich!

📖 <https://amzn.to/2XFyepW>

## Dein Weg zur Selbstliebe

Das ist dein Weg zur Selbstliebe, praktische Tipps, Übungen und jede Menge Input zu deinem Weg dich selbst zu akzeptieren. #loveyourself

📖 <https://amzn.to/2AIGqEw>

## Das Kind in dir muss Heimat finden

Du hast Themen im Leben die sich einfach ständig wiederholen? Probleme die immer wieder in Freundschaften, der Familie oder Beziehungen anfallen? Dir fehlt das nötige Selbstvertrauen oder das Verständnis warum das ganze immer nur dir passiert? Im Idealfall entwickeln wir in unserer Kindheit das nötige Selbstvertrauen, das uns als Erwachsene durchs Leben trägt. Stefanie Stahl hat einen neuen Ansatz zur Arbeit mit dem „inneren Kind“ entwickelt, um (fast) jedes Problem zu lösen.

📖 <https://amzn.to/2Uj4h4D>

## Mögest du glücklich sein

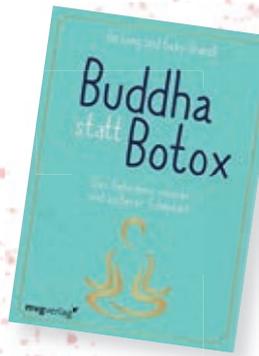
Neben Tobias Beck bin ich auch ein großer Fan von Laura Malina Seiler, egal ob ihre Bücher, der Podcast, ihr Magazin - Laura trägt eine große Vision in sich und verändert damit viele Menschen. Entdecke dein höheres Selbst, lebe dein Potential und finde deinen Weg zum Glück mit diesem Buch.

📖 <https://amzn.to/2MzonDg>

## Meine persönlichen Tagebuch Favoriten:

☞ Das 6 Minuten Tagebuch: <https://amzn.to/2WsVQE5>

☞ Glückstagebuch: <https://amzn.to/3ddZfgE>



# Wohlfühlplaner

## Tag 1:

#METIME: Beschenk dich selbst mit Zeit! Nimm dir heute Zeit nur für dich und mach das was du gerne tust!

## Tag 2:

Nicht die Glücklichen sind dankbar. Es sind die Dankbaren, die glücklich sind. Wofür bist du heute besonders dankbar? Schreib es auf!  
#bethankful

## Tag 3:

Schreibe 5 Freunden, dass du dankbar bist sie Freunde nennen zu können und dass, du sie gerne hast. #sharelove

## Tag 4:

DREAM BIG! Was sind deine größten Lebensträume? Schreib sie detailliert auf. Träume als wäre nichts unmöglich! Manifestiere diese Träume täglich, tu etwas dafür & sie werden in Erfüllung gehen!

## Tag 5:

Verbinde dich mit der Natur bei einem Spaziergang. Nimm dir Zeit für deine Erdung, gehe mindestens 30-60 Minuten in die Natur und genieße es in volle (Atem)Zügen!

## Tag 6:

Gewohnheits-crash: Mach heute alles anders! Beginne gleich mit dem Zähneputzen, nutze deine andere Hand und nutze den Tag um deine eigenen Gewohnheiten zu crashen!  
#gutfürsgehirn

## Tag 7:

Was sind deine 5 wichtigsten Werte? Schreib sie auf und fokussiere dich heute ganz besonders darauf. Lebe nach deinen Werten und beschenke dich mit Zufriedenheit.

## Tag 8:

Love your Body! Unser Körper leistet täglich so viel, sag einfach mal DANKE KÖRPER & lebe heute nach dem Motto: WORK HARD, RELAX HARDER! Tu deinem Körper heute etwas Gutes.

## Tag 9:

Worauf bist du besonders stolz? Erinnere dich an 5 Dinge in deinem Leben worauf du besonders stolz bist! Schreib sie auf, fühl dich zurück, hol dir die Glücksgefühle wieder hoch und sei einfach mal stolz auf DICH.

## Tag 10:

Just Breathe. Mach die Augen JETZT zu und atme tief ein und aus. Nimm Geräusche um dich wahr und sei dankbar für dein großartiges Leben. #enjoy-life

## Tag 11:

Focus on your goals! Bastel dir heute ein Visionboard mit deinen 5 wichtigsten Lebenszielen. Häng es auf und fokussiere dich jeden Morgen auf deine Ziele. #dukannstalleschaffen.

## Tag 12:

Probier heute etwas Neues aus! Etwas was du noch nie zuvor getan hast. Dir fällt nichts ein? Dann stell dich heute 2 Minuten unter eine eiskalte Dusche (stärkt dein Immunsystem) oder spreche mit einem fremden Menschen auf der Straße!

## Tag 13:

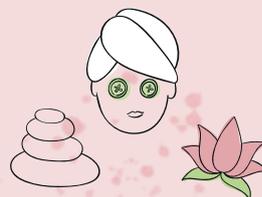
Share love! Verbringe heute Zeit mit einem besonderen Menschen, gib diesem Menschen eine richtig lange Umarmung, sei dankbar und genieße die gemeinsamen Lebensmomente.

## Tag 14:

JUST DANCE! Dreh deine Lieblingsmusik #JETZT auf und tanze! Beweg deinen Körper intuitiv, fühle die Verbindung und hab einfach Spaß dabei! #letsmove

## Tag 15:

Fokussiere dich heute noch viel mehr auf all das Positive was um dich geschieht, das Großartige in deinem Leben! Schreib es am Ende des Tages auf, und sei dankbar für die kleinen Dinge im Leben.



# Wohlfühlplaner

Tag 16:

LOVE YOUR-SELF! Jeder von uns ist auf seine eigene Art und Weise einzigartig! Sei dir dessen bewusst und sag es dir laut oder schreib es auf: Was ist besonders toll an dir und was magst du an dir? #ilovemymself

Tag 17:

#sharelove: Lass es jemanden besonderen wissen, wie viel er/sie dir bedeutet und schreibe diesem Menschen eine nette Nachricht über die du dich selbst zB. auch sehr freuen würdest!

Tag 18:

ME TIME! Bewusst Zeit für dich, denn du bist der wichtigste Mensch in deinem Leben! Nimm ein heißes Bad, meditiere oder koch dir dein Lieblingsessen! #goodforyoursoul

Tag 19:

#DOIT! Erfolg hat 3 Buchstaben: TUN. Mach heute einen weiteren (kleinen) Schritt der dich deinen Zielen näher bringt und schreibe dir auch gleich den darauffolgenden Schritt auf! #JETZT Schritt für Schritt ans Ziel!

Tag 20:

Nur 3 Sätze! Mit deinen Gedanken erschaffst du deine Realität. Schreibe dir heute 3 positive Affirmationen auf, die du dir nun täglich selbst sagst, beginne mit ICH ...

Tag 21:

LACHE! Schenke dir, und auch allen Menschen in deiner Umgebung heute ein großes Lächeln. Verschönere damit deinen Tag der anderen! #smile

Tag 22:

Wofür bist du besonders dankbar? Werde dir deines Glückes bewusst und schreibe dir heute mindestens 10 Dinge auf wofür du in deinem Leben dankbar bist. Schreibe es auf #jetzt!

Tag 23:

OFFLINE! Genieße den heutigen Tag offline, du musst nicht erreichbar sein, du musst auch nicht sehen was andere tun, du musst nichts. Konzentriere dich heute nur auf dich und genieße die Offlinezeit!

Tag 24:

Verbinde dich mit deinem Körper. Bewege dich, mach Sport, stretche deinen Körper durch und sei dankbar. Schreibe folgendes auf: Wofür bist du deinem Körper besonders dankbar? #thankyobody

Tag 25:

#FEELGOOD: Erschaffe dir deinen Wohlfühlmoment! Wo fühlst du dich richtig wohl? Was tut dir so richtig gut und erfüllt dich? Mache genau das heute und erschaffe dir damit deinen eigenen Feel Good Moment. #enjoy

Tag 26:

Stell dir folgende Fragen: Was ist mir wichtig? Was wünsche ich mir in meinem Leben? Schreibe all das auf, was dir dazu einfällt und lebe genau nach diesen Wünschen! #letsdoit

Tag 27:

Love yourself! WIE BIN ICH? Was macht mich aus? Und was liebe ich so an mir? Schreibe all das auf, was dich ausmacht! Was würden deine Freunde und Familie über dich sagen? Wie bin ich? Was ist das besondere an mir? #iamgreat

Tag 28:

Kreativ im Hier & Jetzt! Wie lange ist es her als du zuletzt ein Bild gemalt hast? Mal dir selbst ein schönes Bild, oder einen Spruch der dich motiviert, versuche dich mit deiner Kreativität zu verbinden und genieße die Zeit im Hier und Jetzt.

Tag 29:

Entdecke die Natur! Was gibt es in deiner Umgebung was du erforschen kannst, welchen Berg kannst du bezwingen? Wohin kannst du hin spazieren? Nimm dir Zeit für eine kleine Entdeckungsreise und genieße den Tag!

Tag 30:

Was macht mich glücklich? Welche Momente bringen mein Herz zum strahlen? Schreibe dir deine persönlichen Glücksmomente auf und wenn es dir mal nicht so gut geht, mache genau das! #behappy





What feels like the end  
is often the beginning.



Jetzt liegt es in deiner Hand.  
**#GOFORIT**

deine Steffi

[www.feelgood.sisers-stretching.at](http://www.feelgood.sisers-stretching.at)

