Gedankenchaos?

HIER ENTLANG.

EIN MINI-GUIDE FÜR MEHR KLARHEIT IM KOPF & MEHR WEICHHEIT IM ALLTAG.

Ich denk zu viel.
Ich dreh Schleifen.
Ich verlauf mich in meinem Kopf.

Dieser Guide ist ein kleines Reset-Kit mit Ideen aus meiner Psychotherapie – erprobt von mir, gegen Kopfkino, für mehr Gegenwart.

Du brauchst nichts ausser dich selbst. Vielleicht einen Stift. Und wenn du magst: ein bisschen Pflanzenpower in Form von ätherischen Ölen.

Ich bin nicht meine Gedanken

Kurz erklärt:
Gedanken sind nicht die Wahrheit. Nur Worte im Kopf. Du kannst sie beobachten, ohne ihnen zu glauben.

Übung:
Sag mal laut: “Ich bin ein rosa Elefant”.
Dann: “Ich denke gerade, ich bin ein rosa Elefant”.

Merkst du den Unterschied?

Öl-Mischung für mehr Abstand im Kopf:

- 6 Tropfen Vetiver
- 6 Tropfen Wild Orange
- 3 Tropfen Lavendel
- 3 Tropfen Frankincense

Im Diffusor oder als Roll-on mit 10ml Trägeröl

Ich bin nicht allein im Chaos

Kurz erklärt:
Du bist nicht allein mit dem wilden Kopf. Gedanken sind wie Mitfahrende - manche laut, andere still.
Aber: Du fährst den Bus.

Übung:
Stell dir vor, deine Gedanken quatschen alle durcheinander. Du bleibst am Steuer. Sie dürfen mitfahren - aber nicht ans Lenkrad.

Öl-Mischung für Mitgefühlt und Zentrierung:

- 4Tropfen Copaiba
- 3 Tropfen Spearmint
- 3 Tropfen Magnolia
- 2 Tropfen Bergamot

Im Diffusor oder als Roll-on mit 10ml Trägeröl

Du musst deine Gedanken nicht besiegen. Du kannst sie beobachten. Sie kommen und gehen lassen. Und manchmal kannst du sie sogar ein bisschen auslachen.

Die Öle zum Mini-Guide:
hier bestellen und von vielen interessanten Angeboten aus der dōTERRA-Welt profitieren.

Der große Gedankenchaos-Guide kommt bald.
Lass dich vormerken:
@aa

Über mich

Ich bin Anuschka.
Jahrgang 1982.
Content-Creatorin, Texterin, Touristikerin, Chaosbändigerin.
Ich liebe Schnee, Meer, Worte, Vanlife – meine Familie und unseren Hund Tagha, auch wenn sie manchmal mehr Drama macht als ich.

Ich hatte eine Erschöpfungsdepression und lebe mit ADHS. War in der Klinik. Und hab dort gelernt:
Ich bin nicht kaputt – ich bin komplex.

Heute teile ich, was mir hilft: Tools, Texte, Trost.
Nicht weil ich alles im Griff hab – sondern weil ich weiss, wie's ist, wenn man's nicht hat. Und weil ich glaube,
dass wir alle ein bisschen mehr Ehrlichkeit brauchen. Und Raum für genau das, was ist.

Du findest mich hier:
Instagram: @aanaakuu
Website: www.voila-media.ch
E-Mail: hallo@voila-media.ch

Ich freu mich auf Austausch und deine Fragen, falls du welche hast. Ansonsten wünsch ich dir viel Spass beim Ausprobieren der Techniken. Die ich übrigens nicht selbst erfunden habe.
Meine Psychotherapeutin hat mir einige an die Hand gegeben.
Ich teile die mit dir, die mir am meisten helfen.