

## 10 TIPPS FÜR EINE ZUFRIEDENE MITTE

1. **Regelmäßig warm essen:** Getreide, Gemüse, am liebsten bio und frisch gekocht.
2. **Viel warmes Wasser trinken:** Über den ganzen Tag verteilt immer wieder, das entspannt Milz und Geist und erleichtert die Umwandlung.
3. **Regelmäßig leichte Bewegung:** Spaziergehen, Fahrradfahren, QiGong, TaiChi, Yoga, Pilates etc. (darf natürlich auch etwas mehr sein, wenn Du ein sportlicher Typ bist und genug Kraft hast).
4. **Immer in Ruhe und entspannter Atmosphäre essen.**
5. **Kaltes meiden:** Rohkost, rohes Obst, direkt aus dem Kühlschrank, Eis, viel Kaffee – der kühlt nämlich tatsächlich auch den Bauch.
6. **Feuchtes meiden:** Milchprodukte, Zucker, Weißmehl, fettige und denaturierte Nahrung (Fast Food, Konserven, Fertiggerichte), Bier.
7. **Viele kleine Pausen über den Tag machen** (das liebt unsere Erde – dann bekommt sie Gelegenheit, Ansammlungen wieder aufzulösen und alles schön gleichmäßig zu verteilen).
8. **Gefühle verdauen:** Gespräche mit guten Freunden, über Konflikte und belastende Situationen schreiben, bei Bedarf eine gute Therapeutin aufsuchen. Sich Zeit dafür nehmen.
9. **Nicht grübeln und sich nicht sorgen:** Lieber die eigene Energie in das (Er-)Finden von Lösungen stecken (bei finanziellen Ängsten z.B. in die Frage: „Wie kann ich mehr Geld verdienen?“), Sorgen loslassen, meditieren. (*Klingt unerreichbar? Ist es nicht, versprochen; es bedarf nur immer wieder einer klaren Entscheidung: Schluss damit!*)
10. **Mein Zuhause in mir pflegen:** Täglich Zeit für sich selbst nehmen, für eine schöne Umgebung sorgen, meditieren, regelmäßig in sich hineinhorchen, auf's eigene „Bauchgefühl“ hören, Körper und Sinne pflegen, sich Genuß gönnen (80%-Regel: Wenn ich 80 % richtig mache, darf ich 20 % sündigen 😊)