Stoppe dein Overthinking

@ moment meditation

WILLKOMMEN

Kennst du das Gefühl, wenn deine Gedanken einfach nicht aufhören wollen?

Sie drehen sich immer wieder im Kreis – Sorgen über die Zukunft, Erinnerungen an die Vergangenheit – aber niemals im **Hier und Jetzt**. Das kostet dich Energie und macht dich unruhig.

Overthinking raubt dir den Frieden.
Es lässt dich von einem Gedanken zum nächsten hetzen, ohne dass du wirklich zu dir selbst findest. Aber es gibt einen Weg raus.

Wahre Ruhe entsteht nur im Moment.
Wenn du das Overthinking stoppst, wird dein Körper entspannter, deine Gedanken klarer und fokussierter. Du findest mehr inneren Frieden und Ruhe – und genau das ist der Raum, in dem du wirklich leben und genießen kannst.

Bist du bereit, loszulassen?

In diesem Workbook wirst du lernen, dein Overthinking zu stoppen und die Kontrolle über deinen Geist zurückzugewinnen.
Schritt für Schritt.
Es ist Zeit, dein inneres Gleichgewicht zu finden und wieder mehr **Glück und Frieden** zu erleben.

Hallo, ich bin

ALEX

Ich kenne das Gefühl von Overthinking nur zu gut.
Jahrelang litt ich unter dem ständigen Grübeln und der Sorge, die mich von der Gegenwart abhielten und mir Energie raubten. Aber ich wusste, dass es einen Weg geben musste, dieses Gedankenkarussell zu stoppen.

Heute bin ich Meditationslehrerin
und helfe Menschen, das gleiche innere Gleichgewicht zu finden, das ich für mich selbst entdeckt habe. Meditation hat mir geholfen, meinen Geist zu beruhigen und wieder mehr Leichtigkeit und Ruhe zu erleben.

DU HAST FRAGEN?

Du erreichst mich und mein Team per Mail unter:
support@momentmeditation.de

oder schreib mir über Instagram: @alex.im.moment

Ich teile meine 5 besten Tipps gegen Overthinking mit dir:

Tipp 1:
ATEMÜBUNGEN

Atemübungen sind eines der einfachsten und gleichzeitig kraftvollsten Tools, um sofort aus dem Gedankenkarussell auszubrechen und ins Hier und Jetzt zu kommen.

Wann immer du das Gefühl hast, in deinen Gedanken gefangen zu sein, ist der Atem der schnellste Weg, um deinen Geist zu beruhigen und wieder zu dir selbst zu finden.

Warum Atemübungen so wertvoll sind:

- Schnelle Wirkung: Schon nach wenigen Atemzügen spürst du eine Veränderung in deinem Körper und Geist. Du wirst ruhiger, klarer und fokussierter.

- Beruhigung des Nervensystems: Atemtechniken aktivieren das parasympathische Nervensystem, das für Entspannung sorgt. Dein Körper und Geist werden miteinander in Einklang gebracht.

- Klarheit und Fokus: Wenn du dich auf deinen Atem konzentrierst, schaltest du störende Gedanken aus. Dein Geist kommt zur Ruhe, und du kannst dich wieder auf das Wesentliche fokussieren.

4-7-8 ATEMTECHNIK

Die 4-7-8 Atemtechnik – So einfach und effektiv!

Sie ist eine kraftvolle Methode, um in kürzester Zeit deinen Geist zu beruhigen und dein Nervensystem zu entspannen. Sie hilft dir, das Gedankenkarussell zu stoppen und Klarheit zu finden.

So funktioniert's:

1. Setze dich bequem hin und schließe deine Augen.
2. Atme tief durch die Nase ein und zähle dabei bis 4.
3. Halte den Atem an und zähle bis 7.
4. Atme langsam und gleichmäßig aus durch den Mund, während du bis 8 zählst.
5. Wiederhole diesen Zyklus für 4-6 Atemzüge oder so lange, bis du dich ruhiger und fokussierter fühlst.

Warum wirkt das so gut?

Diese Technik hilft, den Geist von hektischen Gedanken zu beruhigen und in einen Zustand der Entspannung zu gelangen. Du wirst merken, wie sich dein Körper sofort lockert und dein Geist mehr Klarheit findet.

Tipp 2:
STOPP-SCHILD

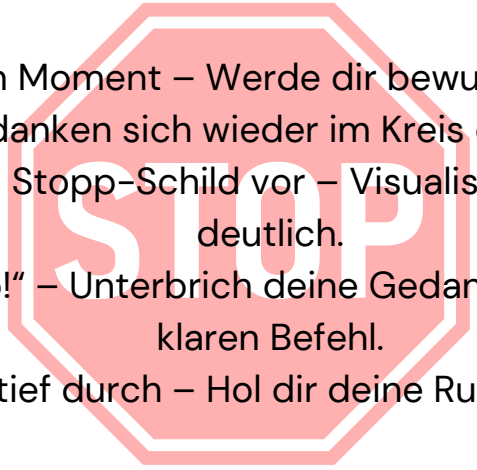
Du hast die Kontrolle!

Das Stopp-Schild ist eine einfache Methode, um deine Gedanken sofort zu unterbrechen und wieder Klarheit zu gewinnen.

Warum es funktioniert:

- Sofortige Unterbrechung: Du stoppst deine Gedanken, bevor sie dich überwältigen.
- Schafft Abstand: Du gewinnst mentalen Raum und kannst bewusst entscheiden, welche Gedanken du weiterdenken möchtest.
- Einfach anwendbar: Du kannst es jederzeit und überall nutzen, um aus einem Gedankenkreis auszubrechen.

So funktioniert's:



1. Erkenne den Moment – Werde dir bewusst, wenn deine Gedanken sich wieder im Kreis drehen.
2. Stell dir das Stopp-Schild vor – Visualisiere es klar und deutlich.
3. Sag „Stopp!" – Unterbrich deine Gedanken mit diesem klaren Befehl.
4. Atme tief durch – Hol dir deine Ruhe zurück.

Tipp 3:
MEDITATION

Der Schlüssel zu innerer Ruhe und Klarheit.

Meditation ist eine wahre Superkraft.
Es gibt keine Methode, die so viel Positives für deinen Körper und Geist bewirken kann. Meditation hilft dir, den Lärm der Gedanken zu beruhigen und tief in den Moment einzutauchen.

Warum Meditation so mächtig ist:

- Klarheit & Fokus: Meditation ordnet deine Gedanken und schenkt dir den Fokus, den du brauchst, um präsent zu sein.
- Innere Ruhe: Sie beruhigt das Nervensystem und hilft dir, körperliche und geistige Spannungen zu lösen.
- Stressabbau: Sie senkt das Stresshormon Cortisol und steigert die Produktion von Glückshormonen, was für mehr Gelassenheit sorgt.
- **Langfristige Wirkung:** Mit regelmäßiger Praxis stärkst du deine Fähigkeit, ruhig und fokussiert zu bleiben – unabhängig von äußeren Umständen.

Meditation bringt dich zu dir selbst.

Ein paar Minuten täglich schenken dir den Frieden, den du brauchst, um das Leben mit einem klaren, ruhigen Geist zu genießen.

MEDITATION

Deine tägliche Auszeit für den Geist.

Stell dir vor, du könntest für 5 Minuten am Tag deine Sorgen loslassen und in tiefe Entspannung eintauchen. Das ist die Kraft der Meditation.

Wie Meditation deinen Tag verändert:

- Innerer Frieden: Meditation schenkt dir einen Moment der Stille und hilft dir, das Gedankenkarussell zu stoppen.
- Klarere Entscheidungen: Du wirst ruhiger und triffst Entscheidungen aus einem klaren, fokussierten Geist.
- Mehr Energie & Freude: Meditation bringt dich in Einklang mit dir selbst und fördert positive Energie.

Warum du jetzt anfangen solltest:
Meditation verändert dein Leben – sofort. Sie hilft dir, Stress loszulassen und mit einem klaren Geist das Leben zu genießen. Es ist der einfachste Weg, um mehr Frieden und Freude zu erleben.

Tipp 4:
AFFIRMATIONEN

Deine Kraft der Gedanken

Was sind Affirmationen?

Affirmationen sind positive, bekräftigende Sätze, die du dir immer wieder sagst, um dein Denken zu verändern. Sie sind wie kleine manifeste Gedanken, die du in die Welt setzt, um dein inneres Bild von dir selbst zu stärken und die Realität zu verändern, die du erschaffst.

Warum sind Affirmationen so mächtig?

- Veränderung des Denkens: Affirmationen helfen, negative Glaubenssätze zu verändern, indem du dir regelmäßig positive Botschaften gibst.
- Stärkung des Selbstbewusstseins: Sie fördern dein Selbstvertrauen und ein positives Selbstbild, indem du dir sagst, was du erreichen kannst.
- Fokussierung auf das Gute: Affirmationen lenken deine Aufmerksamkeit auf das, was du manifestieren möchtest – Wachstum, Ruhe und Frieden.
- Innere Veränderung: Durch regelmäßiges Wiederholen verändern sich deine Gedanken und deine Realität, und du siehst die Welt positiver.

Affirmationen sind mehr als Worte.

Sie sind Kraft, Fokus und Veränderung. Sie helfen dir, deine innere Stärke zu entfalten und das Leben zu gestalten, das du dir wünschst.

MEINE
AFFIRMATIONEN

„DIE GEDANKEN, DIE ICH HEUTE DENKE,
ERSCHAFFEN DIE REALITÄT VON MORGEN.“

HIER FINDEST DU IDEEN UND INSPIRATION FÜR DEINE AFFIRMATIONEN:

- Ich bin genug, so wie ich bin.
- Heute wähle ich Frieden.
- Ich vertraue dem Prozess des Lebens.
- Ich lasse los und öffne mich für Neues.
- Jeder Tag bringt neue Möglichkeiten.
- Ich bin der Schöpfer meiner Realität.
- Mein Körper ist stark, gesund und voller Energie.
- Ich verdiene Liebe und Respekt.
- Ich bin dankbar für all das Gute in meinem Leben.
- Ruhe kommt zu mir, wenn ich sie brauche.
- Ich vertraue auf meine Intuition.
- Ich bin fähig, jede Herausforderung zu meistern.
- Jeder Atemzug bringt mir mehr Klarheit.
- Ich bin in Frieden mit meinem Inneren.
- Mein Herz ist offen für Liebe und Freude.
- Ich bin fokussiert und zielgerichtet.
- Ich lasse Ängste los und trete in meine Kraft.
- Heute ist der perfekte Tag, um zu beginnen.
- Ich wähle Gedanken, die mir gut tun.
- Ich bin stolz auf das, was ich erreicht habe.
- Ich bin ein Magnet für positive Energie.
- Ich bin dankbar für jeden Moment des Lebens.
- Ich erlaube mir, Fehler zu machen und daraus zu lernen.
- Ich bin stark und resilient, egal was kommt.
- Mein Leben ist voller Liebe und Erfüllung.
- Ich lasse die Vergangenheit los und öffne mich für die Zukunft.
- Ich glaube an meine Fähigkeiten und Talente.
- Ich bin es wert, glücklich und erfolgreich zu sein.
- Heute ist ein neuer Tag voller Möglichkeiten.
- Ich finde immer Lösungen für Herausforderungen.
- Ich bin ruhig, auch in stressigen Momenten.
- Ich lasse negative Gedanken los und ersetze sie mit positiven.
- Ich vertraue darauf, dass alles zur richtigen Zeit in meinem Leben passiert.
- Ich bin kreativ und voller Ideen.
- Ich bin im Einklang mit meinem wahren Selbst.
- Mein Herz ist erfüllt von Liebe und Mitgefühl.
- Ich ziehe nur das Beste in mein Leben.

Tipp 5:
JOURNALING

Deine Gedanken ordnen und loslassen

Warum Journaling so wertvoll ist:

- **Reflexion:** Durch das Aufschreiben deiner Gedanken kannst du Klarheit gewinnen und deine Gefühle besser verstehen.
- **Loslassen:** Es hilft dir, deine Gedanken aus dem Kopf auf das Papier zu bringen und sie loszulassen, anstatt dich ständig mit ihnen zu beschäftigen.
- **Selbstentdeckung:** Journaling fördert die Selbstreflexion und hilft dir, dich selbst besser kennenzulernen. Es kann dir auch dabei helfen, deine Ziele und Wünsche klarer zu definieren.
- **Innere Ruhe:** Der Prozess des Schreibens schafft Raum für inneren Frieden, da du deine Gedanken sortierst und in eine positive Richtung lenkst.

Wie du Journaling effektiv nutzt:

- Finde einen ruhigen Ort: Nimm dir täglich ein paar Minuten, um deine Gedanken niederzuschreiben.
- Sei ehrlich und offen: Lass deinen Gedanken freien Lauf und schreibe alles auf, was dir in den Sinn kommt.
- Nutze es als Werkzeug zur Veränderung: Du kannst das Journaling verwenden, um deine Ängste, Wünsche oder Ziele festzuhalten und darüber nachzudenken, wie du sie erreichen kannst.

Was wäre, wenn

DU DEIN OVERTHINKING DAUERHAFT STOPPEN KÖNNTEST?

Es wird dich nicht wundern, aber natürlich habe ich auch ein perfektes Angebot, um dich aus deinem Overthinking zu holen!

Stell dir vor, du trittst aus deinem Gedankenkarussell aus und lebst endlich mit innerer Ruhe und Leichtigkeit. Du bist fokussiert, selbstsicher und kannst deine Ziele mit Klarheit verfolgen.

Mein Meditationskurs für Anfänger hilft dir dabei!

Warum dieser Kurs?

- Ideal für Anfänger, keine Vorkenntnisse nötig.
- Effektive Meditationen für mehr Fokus, Entspannung und Klarheit.
- Flexibel in deinen Alltag integrierbar.

Und nach dem Kurs wirst du dich so fühlen:

- Gelassener und fokussierter – Du gehst mit mehr Klarheit und Ruhe durch deinen Tag.
- Selbstsicherer und innerlich stärker – Du bist dir deiner Stärken bewusst und triffst Entscheidungen aus einem ruhigen Geist.
- Weniger gestresst und mehr im Moment – Deine Gedanken sind nicht mehr überwältigend, du kannst im Jetzt leben.

Hier bekommst du alle weiteren Infos und kannst direkt buchen:

HIER KLICKEN :)

Danke
FÜR DEIN VERTRAUEN

Alles Liebe, deine Alex

Ich hoffe, dass ich einen kleinen Samen in dir pflanzen konnte, der jetzt in dir wächst und gedeiht.
Ein Samen für mehr Leichtigkeit, Freude und Glück.
Möge dieser Samen weiterhin gedeihen und dir helfen, den Weg zu einer erfüllteren und ausgeglicheneren Version deiner selbst zu ebnen.

Dein Journal

FÜR DIE NÄCHSTEN 7 TAGE

Nutze es die nächsten sieben Tage, um deine Gedanken und Gefühle zu reflektieren. Lass das Journaling zu deinem Werkzeug für mehr Klarheit und inneren Frieden werden. **Erlaube dir, ehrlich zu sein, und beobachte, wie sich deine Gedanken von Tag zu Tag wandeln.**

„JEDE NEUE SEITE BRINGT DIR MEHR KLARHEIT. SCHREIBE, WAS DIR AUF DEM HERZEN LIEGT, UND ÖFFNE DEN RAUM FÜR WACHSTUM.“

Tag 1

MORGENS:

Mit welcher Intention möchte ich diesen Tag starten?

Welche Dinge würde ich heute ausprobieren, wenn ich sicher wäre, dass sie erfolgreich wären?

Was kann ich heute tun, um mit einem positiven Mindset zu starten?

ABENDS:

Wofür bin ich heute dankbar?

Was waren heute meine Erfolge? (auch die Kleinen!)

PLATZ FÜR DEINE GEDANKEN

Nutze diese Seite, um deine Gedanken, Gefühle und Erkenntnisse des Tages festzuhalten. Dieser Raum gehört dir, um dich frei auszudrücken und deine Gedanken in Worte zu fassen.

„GLÜCK IST NICHT ETWAS, DAS DU FINDEST, SONDERN ETWAS, DAS DU ERSCHAFFST.“

Tag 2

MORGENS:

Wie möchte ich mich heute fühlen?

Was kann ich heute tun, um mich selbst zu motivieren?

ABENDS:

Was war heute der schönste Moment für mich?

Welche drei Dinge habe ich heute erreicht, die mir wichtig sind?

Wofür (oder für wen) bin ich heute besonders dankbar?

PLATZ FÜR DEINE GEDANKEN

Nutze diese Seite, um deine Gedanken, Gefühle und Erkenntnisse des Tages festzuhalten. Dieser Raum gehört dir, um dich frei auszudrücken und deine Gedanken in Worte zu fassen.

„SETZE DIR ZIELE, DIE SO GROSS SIND, DASS SIE DICH NACHTS WACH HALTEN – UND DANN ARBEITE JEDEN TAG DARAUF HIN.“

Tag 3

MORGENS:

Was kann ich heute tun, um mein Selbstvertrauen zu stärken?

Was ist mein größtes Ziel heute?

Welche kleine Veränderung möchte ich heute in meinem Leben vornehmen?

ABENDS:

Was hat mir heute besonders Freude bereitet?

Was habe ich heute gelernt, das mich voranbringt?

PLATZ FÜR DEINE GEDANKEN

Nutze diese Seite, um deine Gedanken, Gefühle und Erkenntnisse des Tages festzuhalten. Dieser Raum gehört dir, um dich frei auszudrücken und deine Gedanken in Worte zu fassen.

„ES SIND NICHT DIE GLÜCKLICHEN, DIE DANKBAR SIND. ES SIND DIE DANKBAREN, DIE GLÜCKLICH SIND.“

Tag 4

MORGENS:

Was kann ich heute tun, um mich selbst mehr zu schätzen?

Was ist mein wichtigstes Ziel für den Tag, das mich meinem Traum näher bringt?

ABENDS:

Wofür bin ich heute besonders stolz auf mich?

Was habe ich heute über mich selbst gelernt?

Welche kleinen Schritte habe ich heute gemacht, um meine langfristigen Ziele zu erreichen?

PLATZ FÜR DEINE GEDANKEN

Nutze diese Seite, um deine Gedanken, Gefühle und Erkenntnisse des Tages festzuhalten. Dieser Raum gehört dir, um dich frei auszudrücken und deine Gedanken in Worte zu fassen.

„SELBSTLIEBE IST DER BEGINN EINER LEBENSLANGEN ROMANZE.“

Tag 5

MORGENS:

Was kann ich heute tun, um mich glücklich zu fühlen?

Welche positiven Gedanken möchte ich heute in meinen Tag mitnehmen?

Was würde heute meinen Tag besonders machen?

ABENDS:

Was hat mich heute zum Lächeln gebracht?

Was war heute das Beste an meinem Tag?

PLATZ FÜR DEINE GEDANKEN

Nutze diese Seite, um deine Gedanken, Gefühle und Erkenntnisse des Tages festzuhalten. Dieser Raum gehört dir, um dich frei auszudrücken und deine Gedanken in Worte zu fassen.

„GLÜCK IST NICHT ETWAS, DAS DU FINDEST, SONDERN ETWAS, DAS DU ERSCHAFFST.“

Tag 6

MORGENS:

Was kann ich heute tun, um achtsam zu bleiben und den Moment zu genießen?

Was möchte ich heute erreichen, um mich erfüllt zu fühlen?

ABENDS:

Wofür bin ich heute dankbar?

Was habe ich heute getan, das mir ein gutes Gefühl gegeben hat?

Was habe ich heute über mich selbst gelernt?

PLATZ FÜR DEINE GEDANKEN

Nutze diese Seite, um deine Gedanken, Gefühle und Erkenntnisse des Tages festzuhalten. Dieser Raum gehört dir, um dich frei auszudrücken und deine Gedanken in Worte zu fassen.

„DER AUGENBLICK IST ALLES, WAS WIR HABEN. LASS UNS IN IHM LEBEN.“

Tag 7

MORGENS:

Was nehme ich aus dieser Woche für mich mit?

Welche Schritte kann ich heute unternehmen, um meine Ziele langfristig zu erreichen?

Was möchte ich heute tun, um mich selbst zu feiern und wertzuschätzen?

ABENDS:

Was habe ich in dieser Woche über mich selbst gelernt?

Wofür bin ich stolz auf mich?

PLATZ FÜR DEINE GEDANKEN

Nutze diese Seite, um deine Gedanken, Gefühle und Erkenntnisse des Tages festzuhalten. Dieser Raum gehört dir, um dich frei auszudrücken und deine Gedanken in Worte zu fassen.

„DIE ZUKUNFT GEHÖRT DENEN, DIE AN DIE SCHÖNHEIT IHRER TRÄUME GLAUBEN UND MIT LEICHTIGKEIT DARAUF ZUGEHEN."