

Bewusst Sein & Leben!



by Margit Taraud - Tirolerhex

Auf Bewusst - Sein folgt bewusst Leben und dies erzeugt innere Balance!

Bewusst zu leben bedeutet, dass ich mir aktiv meiner Gedanken, Gefühle und Handlungen bewusst bin. Es geht darum, im Hier und Jetzt zu leben, anstatt mich ständig in der Vergangenheit oder Zukunft zu verlieren.

Ein bewusstes Leben fördert meine Selbstwahrnehmung und hilft mir, Entscheidungen bewusst und achtsam zu treffen.

Innere Balance ist das Ergebnis meiner bewussten Lebensweise, bei der ich meine persönlichen Bedürfnisse und äußeren Anforderungen in Einklang bringe. (4 Körpersystem in Harmonie).

Innere Balance hilft mir dabei, stressige Situationen besser zu bewältigen und ein Gefühl von Wohlbefinden – Glück zu erreichen.

Ein bewusstes Leben und innere Balance sind wie ein gutes Uhrwerk, dieses mich unterstützt, dass im Alltag "alles Rund läuft".



3, 2, 1 - Los geht`s ;-) 🚀 ☀️

Ich wünsche viel Freude beim Vorarbeiten, Ausarbeiten und direkten Arbeiten mit mir.

Somit wünsche ich dir viele Erfolgs- Lebensfreude- & Glücksmomente.

Alles Liebe deine Tirolerhex

Unterlagen dürfen nicht kopiert, vervielfältigt, für Lehrzwecke verwendet & nicht an Dritte weitergegeben werden!
Alle Rechte vorbehalten! Ich weiß darauf hin, dass die ESP-Hilfestellung sowie MIT MIK & MTM-Lehre feinstofflich
& körperlich unterstützen, bei Krankheiten + psychischen Problemen ist ein Arzt oder Psychologe aufzusuchen!



Innere Balance & Achtsamkeit

**Wann hatte ich das letzte Mal das Gefühl,
innerlich ruhig und ausgeglichen zu sein?**

Was bringt mich aus meiner Balance - Mitte?

**Welche Gewohnheiten möchte ich in meinen
Alltag integrieren, um achtsamer zu leben?**



To-Do für mehr Balance & Bewusst sein:

Affirmation: Ich bin zur richtigen Zeit, am richtigen Ort, treffe die richtigen Entscheidungen und spreche die richtigen Worte.“ Ich ziehe Liebe & Erfolg magisch an!

To-Do's - Schritte zur Umsetzung:

[illegible]

	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	Wochenfazit
Woche 1	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐ ☐ ☐ ☐
Woche 2	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐ ☐ ☐ ☐
Woche 3	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐ ☐ ☐ ☐
Woche 4	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐ ☐ ☐ ☐



Auf Bewusst Sein folgt bewusst Leben!

Welche Gedanken & Gefühle sind am Morgen & am Abend da? Wie wache ich auf - Wie schlafe ich ein?

Was denke & fühle ich vor, während und nach Meditation? Was ist aufgetaucht?

Wie fühle ich mich vor & nach der Meditation?



Hexen-Tipps die funktionieren!

INNERE BALANCE im Alltag aufbauen

Tipp 1 - Meditation & Affirmation:

Ich nehme mir einige Minuten pro Tag Zeit, um zu meditieren und meine Gedanken zu beruhigen - in eine klare Richtung zu lenken.

Tipp 2 - Regelmäßige Bewegung & Selbstfürsorge:

Ich integriere Bewegung in meinen Alltag, sei es durch Yoga, Sport oder Spaziergänge. Ich mache regelmäßig Aktivitäten, die mir Freude bereiten und mich entspannen.

Tipp 3 - Pausen machen - im Hier & Jetzt sein - Bewusst Atmen:

Ich erlebe bewusst den Moment, genieße die Luft, Ausblick... Atme!

ACHTSAMKEIT & BEWUSST SEIN steigern

Tipp 1 - Positives Denken & fühlen:

Ich ersetze negative Gedanken durch positive Glaubenssätze. Bereinige karmisch n. M.I.K. meine negativen Gefühle, bin dankbar und steigere die Liebe zu mir sowie meinen Mitmenschen.

Tipp 2 - Dankbarkeitstagebuch mit Zielsetzung:

Ich schreibe jeden Abend drei Dinge auf, für die ich dankbar bin! Definiere klare, erreichbare Ziele, setze die To-Do`s um und schreibe auf, auf was ich stolz bin - meine Leistung.

Tipp 3 - Reflexion & Zeitmanagement:

Ich nehme mir Zeit, meine täglichen Erlebnisse und Gefühle zu reflektieren. Ich plane meinen Tag bewusst und setze Prioritäten.



Von mir für dich



Denke daran, dass innere Balance und bewusstes Leben keine olympische Disziplin sind, sondern ein lebenslanger Prozess.

Nimm dir selbst die Zeit sowie den Raum, zu wachsen und zu lernen. Und wenn du mal stolperst, denke daran:

Auch das war eine Lektion im Yoga-Kurs des Lebens! 🤪

Also bleib achtsam, reflektiere – und steigere deinen Humor!
Lach auch mal über dich selbst & lerne aus deinen Fehlern.

***Innere Balance ist nicht das Ziel, sondern der Weg,
also gehe deinen Weg mit einem Lächeln,
auch wenn du mal über deine eigenen Füße stolperst!***

Alles Liebe deine Tirolerhex - Margit Taraud



Triff eine Entscheidung:

Möchtest du dich weiterentwickeln?

Bist du es dir wert, in dich zu investieren?

Hast du den Mut dich JETZT für das Selbstliebe-Glücks-Camp 2025 anzumelden?

Profitiere von meinem Wissen, meinen Erfahrungen um dein Glück zu steigern. Mach den ersten Schritt & melde dich an!

- 2x Co-Working
- Mit mir aktiv Arbeiten
- von meinem Wissen profitierne
- Bewusster Leben



Hier klicken & mehr erfahren



Abonniere meinen Hexen-Podcast auf Youtube:

www.youtube.com/@tirolerhex/podcasts

Folge mir auf Instagram:

www.instagram.com/margit_taraud/

*Deine Tirolerhex
Margit Taraud*



Margit Taraud

☎ +43 676 31 25 25 8

✉ margit@tirolerhex.at

🌐 www.tirolerhex.at