

MyiP

Myositis individuelles Programm

Grundlage:

- Ohne Muskeln geht es nicht
- Ohne ganzheitliche Sicht ist man nur ein halber Mensch

Idee:

- Drei lebenswichtige Bereiche (A + B + C) können mit individuellen Ideen gefüllt und gefühlt werden
- Jeder Bereich hat eine oder mehrere individuell ausgesuchte Optionen, Festlegungen, Aufgaben
- Jeder Bereich kann am Tag alleine durchgeführt werden oder auch zwei Bereiche oder sogar alle drei zusammen
- Wenn man eine Aufgabe, eine Option durchgeführt hat, dann kreuzt man den Kreis durch. LOB !
- Man kann mit einem Bereich und einer Aufgabe pro Tag anfangen und es so steigern, dass man eine Aufgabe, aus jedem der drei Bereiche, einmal am Tage durchführt. Also 3mal LOB !

Bereiche:

A) Physischer Bereich

- Lu Jong Übungen durchführen
- Übung aus der Physiotherapie durchführen
- eigene Übungen festlegen und machen
- Bewegungsziele festlegen:
 - Ich gehe von A nach B ohne Krücken
 - Ich gehe den Weg zum zB Bäcker jeden Tag
 - Ich gehe jeden Tag von.... bis....
-

B) Psychischer Bereich

- Morgen- oder/und Abendritual (zB positive Gedanken suchen, Gebet...)
- Dankbarkeitstagebuch führen
- Meditation (ab 1Min.)
- jemanden bewusst anlächeln, bis er zurück lächelt
- Liebende Güte Meditation sprechen
- Negative Gedanken erkennen und umpolen (gelingt es einmal am Tag ?)
- Handy-Nutzung reduzieren (Wann will ich nicht erreichbar sein?)
- Fernsehkonsum überlegen (Was lasse ich heute weg?)
- einen Lieblingsfilm ansehen
- sich mit Freunden treffen, telefonieren
-

C) Energetischer Bereich

- 4-stufigen Atem zB dreimal am Tag durchführen.
Also 1-4 einatmen-PAUSE-1-8/10 -ausatmen-PAUSE
Chance nutzen an der Ampel, im Wartezimmer, beim Anstellen...
- Meditation mit geschlossenen Augen, bewusster Sitzhaltung, Handhaltung, beginnend mit 1 Minute am Tag
- Naturbegegnung
Beobachtung von Tieren, Beachtung von Blumen, Lauschen der Vögel, des Windes..
- Träumen, Mittagspause, Teepause
- Ernährung heute bewusst, zB. Biokost-Zeit nehmen-kauen....alle Sinne mitnehmen
- Wellness: sich ein Bad gönnen - Massage ausmachen - sich eincremen
- Musik hören, Lieblingsmusik - mitsingen - summen - bewegen
- Tanzen.....

MyIP für

	A	B	C
SONNTAG	o o	o	o o o
MONTAG	o	o o o	o
DIENSTAG			
MITTWOCH			
DONNERSTAG			
FREITAG			
SAMSTAG			

ANNAHME ist der 1. Schritt zur HEILUNG
DISZIPLIN

Üben bis ein RITUAL daraus wird (siehe Zähneputzen)
JOKER - einmal in der Woche nichts tun
START- mit wenig Kreisen, dann steigern

Werner Narr
Berliner Strasse 36
14467 Potsdam
Mail: seminarr@gmx.de