



DIE ERFOLGSAKADEMIE

Die Erfolgsmacherin Katja Jäger

.....

40-Tage-Gamechanger Challenge

*Das 40-Tage-Programm, um Dein Leben grundlegend zu
verändern*

40-Tage-Gamechanger Challenge

Das 40-Tage-Programm, um Dein Leben grundlegend zu verändern

.....

Tag 20

Durchatmen

Tag 20 der 40 Tage Challenge: So gelingt Dein Neustart

Halbzeit – Bergfest !!!

Feiere DICH!!! Ganze 20 Tage hast Du die Challenge aktiv gemeistert!

Heute gilt es durchzuatmen! ATME!

Wenn ich sage: „Atme durch!“, meine ich übrigens nicht, dass Du einmal kurz ein- und ausatmen sollst, sondern ich meine es ganz wörtlich: „Atme durch (Dich hindurch)!“
Atmung ist Leben im Körper. Ganz bewusste, tiefe Atmung ändert sofort alles!

Probiere es aus! Atme langsam und tief. Durch die Nase ein und tief in Deinen Rumpf. Stell Dir vor, Du willst mit Deinem Atmen einen Schwimmreifen aufblasen, den du um die Hüfte trägst. Atme in deinem unteren Bauch, in deinem Rücken hinein, tief und ruhig. Deine Atmung

40-Tage-Gamechanger Challenge

Das 40-Tage-Programm, um Dein Leben grundlegend zu verändern

öffnet Dich für die Welt und für Dein Geschenk, das Du in die Welt trägst.

Stell Dir vor, Du hast eine gerade Linie, die in der Mitte Deines Kopfes anfängt und senkrecht durch Deinen Körper verläuft – durch die Zunge, deinen Hals, die Brust, den Bauch bis zu Deinem Damm, dem Punkt, an dem sich Deine Oberschenkel treffen. Entlang dieser Linie atmest Du Dich hindurch und in die Welt hinein. Du atmest Energie und Leben durch die Nase auf dieser Linie tief in Deinem Körper hinunter ein. Diese Energie atmest Du dann nicht wieder „aus“, sondern auf dieser Linie in Deinem Körper „hoch“, in Deinem Kopf hinein, und Du spürst den Sauerstoff, das Leben, wiederum, wie warme Regentropfen aus Deinem Kopf in Deinem Körper hinunterfallen. Atme bewusst und Du bist sicher, dass Du lebst, und Du bist offen für die Erkenntnisse Deiner Wege. Atme diese Erkenntnis ein, atme sie „hoch“, versteh sie wirklich in all ihrer Genialität. Das Leben ist so ein Geschenk!

Die Erfolgsmacherin Katja Jäger

.....

40-Tage-Gamechanger Challenge

Das 40-Tage-Programm, um Dein Leben grundlegend zu verändern

.....

