

LIFE COACH  
melanie

Wertvolle  
Impulse  
für einen  
besseren Tag

SELBSTHEILUNG

mit SPASSFAKTOR



Good  
Morning



LET'S START!

SELBSTHEILUNG

mit SPASSFAKTOR



# 10 Impulse

für Körper, Geist und Seele



**Am morgen: Aufwecken  
& Aufwachen**



**Am morgen: Energieräuber**



**Am morgen: Ölziehen &  
Energieboost**



**Jederzeit: Denk positiv**

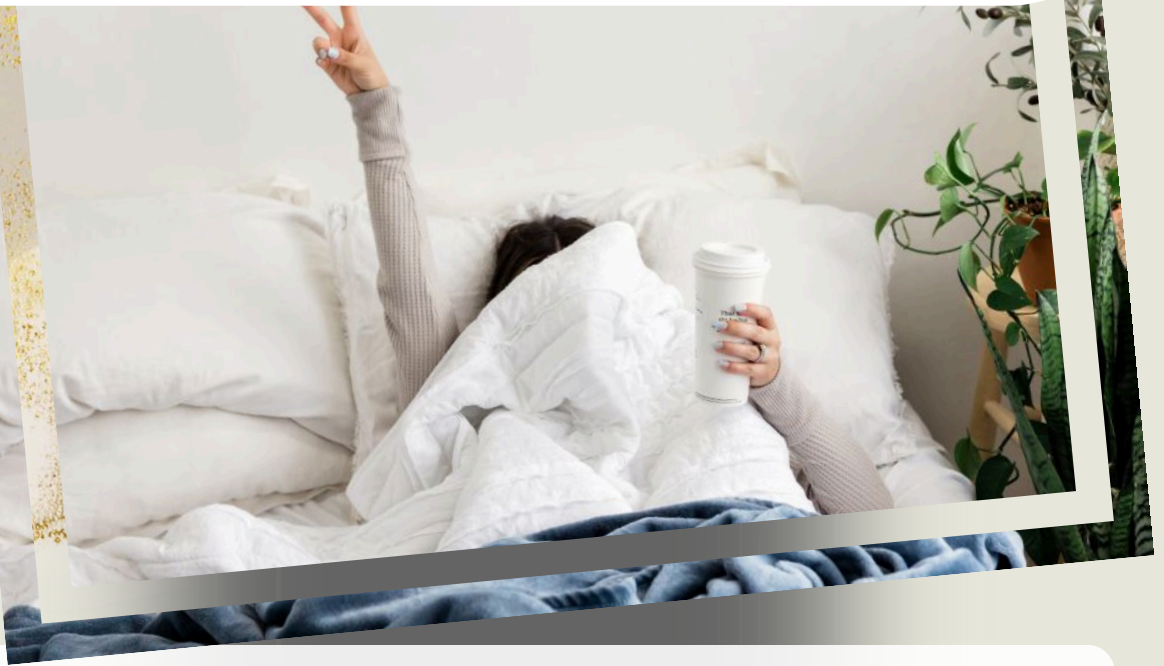


**Zwischendurch: Nutze  
Gelegenheiten**





## Am morgen: Aufwecken & Aufwachen



### DAS AUFWECKEN UND AUFWACHEN

- Stell die Uhr an Deinem Wecker 5 oder 10 Minuten vor, so hast Du morgens automatisch mehr Luft und lass Dich **mindestens 10 Minuten** bevor Du wirklich aufstehen musst wecken oder aktiviere die Snoozle-Taste.
- Such Dir einen schönen Klingelton aus, kein lautes Gepiepe, besser Naturgeräusche wie Vogelstimmen, Meeresrauschen o.ä..
- Wenn Du ein wenig Geld anlegen möchtest, kauf Dir einen Sonnenaufgangswecker. Der simuliert Dir morgens einen Sonnenaufgang und Deine Zirbeldrüse springt von der Produktion des Schlafhormons Melatonin schon um, auf die Produktion des Wachhormons Serotonin. So wachst Du sanfter auf.
- **GAAAAAAAANZ WICHTIG!** Bevor Du auch nur einen Fuss aus dem Bett stellst, **DEHNE** Deinen Körper komplett durch. Dafür brauchst Du die ca. 10 Minuten, die Du Dich früher wecken lässt. Mit ausgiebigem Recken, Strecken und Dehnen, bringst Du Deinen Körper sehr achtsam und liebevoll in Schwung.
- **Begrüße den Tag mit einem positiven Gedanken und fühle ihn!** Du bist jetzt noch in einer sehr suggestiblen (beeinflussbaren) Phase. Das, was Du und wie Du denkst, beeinflusst Dich und Dein Leben mehr als Du Dir vielleicht bewusst bist. Erzeuge in Dir ein wunderbares und positives Start-Gefühl für den Tag.





## Am morgen: Energieräuber



**Es gibt wenig, was so unwichtig und Energie raubend ist, als morgens schon in der Früh das Smartphone oder die Mails zu checken.**

Die erste Zeit des Tages sollte Dir und aller höchstens Deiner Familie gehören. Morgens bist Du noch so "feinstofflich", so offen und sensibel, dass die Energie Anderer direkt in Dein eigenes Energiefeld hineinprasselt. Außerdem bist Du sofort abgelenkt und von der Welt "da draussen" eingefangen, statt bei Dir und Deiner Innenwelt zu bleiben. Solltest Du Schwierigkeiten damit haben, die Finger vom Smartphone oder den Mails zu lassen, so prüfe Deine Gefühle:

- Fühlst Du Dich alleine ohne die Kontaktaufnahme per Smartphone?
- Hast Du das Gefühl, etwas zu verpassen oder nicht mitreden zu können?
- Brauchst Du die Bestätigung, dass "viele" Dir geschrieben haben?
- "Suchst" Du das Gefühl, gebraucht zu werden von Anderen?

**Welche Gefühle werden in Dir angetriggert, wenn Du offline gehst?**





TAGESMOTIVATION  
"Du hast alles in Dir –  
Entdecke Dich "

[.@selbstheilungmitspass](https://www.instagram.com/selbstheilungmitspass)







## Am morgen: Ölziehen & Energieboost

### Ölziehen

Du brauchst ein gutes, kaltgepresstes, möglichst Bio-Kokosöl (Olivenöl o.ä. geht auch). Nimm Dir davon ca. einen Teelöffel in den Mund. Mein Kokosöl ist meistens (ausser in meiner Küche sind über 25 Grad) fest, so dass ich das Öl erst im Mund schmelzen muss. Ziehe das Öl durch die Zähne und von links nach rechts durch die Backen. Das ganze wenn möglich 15-20 Minuten. Bei Zeitknappheit sind 5 Minuten auch besser als gar nichts. Danach ausspucken und den Mund mit klarem, warmen Wasser gut spülen. Das Öl nicht runter schlucken, denn darin sind die aus Deiner Mundschleimhaut herausgezogenen "Giftstoffe".  
Das kannst Du ruhig täglich machen.



### Energie-Boost\*

Nach dem Ölziehen ist es sehr gut mindestens ein großes Glas, besser noch 0,5 l klares und warmes Wasser zu trinken. Wenn Du magst, gib ruhig den Saft einer halben ausgepressten Zitrone (oder einen Spritzer) mit hinein. Das Wasser und die Zitrone unterstützen Deinen Körper optimal bei seiner täglichen Entgiftungsarbeit. Warte mit dem Frühstück dann mindestens eine halbe Stunde, dass das Wasser nicht den Nahrungsbrei verdünnt.



• **PSSTTTT: Hierzu gibt es zum Schluss noch einen Extra-Tipp**





DU BIST NICHT DEINE  
GEDANKEN



SELBSTTHEILUNG  
mit SPASSFAKTOR





## Jederzeit: Denk positiv

*Think*  
**POSITIVE**

### IMMER WIEDER

Denke und fühle bzw. fülle Dich so oft es geht mit positiven, guten Dingen auf. Andernfalls bleibst Du in Deinem Gedankenkarussell verhaftet.

Die Kraft Deiner Gedanken erschafft Dir Dein Leben und Dein Umfeld. Sei daher sehr achtsam mit dem was und vor allem WIE Du denkst. Leider zählt nicht der eine positive Gedanke am Tag. Das ist nur ein Funke. Aber Du kannst von diesem Funken aus das Feuerwerk von unzähligen weiteren positiven Gedanken aus starten.

Die Auswirkung auf Deine Gefühle wirst Du sofort bemerken. Denn sie sind nicht voneinander zu trennen. Die Neurowissenschaftler sagen, dass die Gefühle die Gedanken erschaffen und nicht umgekehrt.

Daher auch mein Tipp Nr. 1, den Tag schon mit einem positiven Gedanken-Gefühl zu beginnen, um Dich auf mehr einzustimmen. Behalte Deine gute Grundstimmung bei, egal was kommt. Trainiere das und Du wirst sehen, dass Du immer weniger aus diesem Gefühl heraus gerissen werden kannst.

Denn Du bist der Chef in Dir!







## Zwischendurch: Nutze

## Gelegenheiten



Gelegen-  
heiten  
nutzen

**bewegen,  
bewegen  
& bewegen.**

### **Wo und wann immer Du kannst, bewege Dich.**

- Nimm die Treppe statt den Aufzug.
- Geh lieber zum Papierkorb hin, als etwas von Weitem hineinzuworfen.
- Musst Du etwas irgendwohin bringen (Wäsche in den Keller, Unterlagen zu den Kollegen...) geh lieber mehrmals, statt die Dinge zu sammeln, um nur einmal gehen zu müssen.
- Nimm (öfter) das Fahrrad, statt das Auto oder geh zu Fuss.
- Mach regelmäßig Dehn- und Streckübungen, besonders wenn Du lange sitzt. Achte (auf) Deine Körpersignale und Deine Bedürfnisse.
- Schüttle Deinen Körper aus, Arme, Rücken, Beine...
- Bewege auch Deine Gesichtsmuskeln und setze ein **Lächeln** auf.



# 10 Impulse

für Körper, Geist und Seele



**Immer wieder: Pause**



**Früher Abend:  
intermittierendes Fasten**



**Am Abend: Energie sammeln**



**Am späteren Abend:  
Abschluss im Bett**



**Jederzeit: Soooooo wichtig**





## Immer wieder: Pause

Gönn Dir Zeit für Dich. Immer wieder im Laufe des Tages!



**Pause!**

- Arbeite nicht den ganzen Tag durch. Du und Dein ganzer Organismus brauchen Pausen zur Regeneration. Keiner ist so wichtig wie Du, auch Dein Chef nicht! Und mit Pause meine ich nicht, mal eben die privaten WhatsApps nachschauen und beantworten, oder schnell im Netz was suchen, Facebooken, Twittern, Snappen, auch nicht kurz die Tasche aufräumen oder den Schatz anrufen, schnell um die Ecke zum einkaufen gehen oder so. Pause ist Pause. Da steckt das Wort AUS drin.
- 5 Minuten einfach aus dem Fenster schauen, besser 5 Minuten rausgehen, wenn möglich.
- 5 Minuten die Augen schließen und ein bisschen träumen.
- Einen Spaziergang machen, möglichst im Grünen, in der Natur.
- Ein Sonnenbad nehmen oder lachend durch die Regenpfützen patschen.



LIFE COACH  
melanie

Jeden Tag  
**LÄCHELN**

SELBSTTHEILUNG  
mit SPASSFAKTOR





## Früher Abend: intermittierendes Fasten

# ab 17-18 Uhr

Trapp bedeutet aber Stress für die Bauchspeicheldrüse. Und zu viel Stress legt nicht nur uns lahm, sondern auch unsere Organe. Diabetes kann ein solcher "Burn-Out" der Bauchspeicheldrüse sein. Um das und weiteres zu vermeiden, sind Esspausen sehr wichtig. Auch der Darm kommt zur Ruhe. Gerade wenn Du abends (so ab 17-18 Uhr) nichts mehr isst, kann sich Dein Körper mit den wichtigen Regenerationsarbeiten statt mit Verdauung beschäftigen. 12 bis 14 Stunden Pause sind optimal. Daher bietet sich die Nachtphase an.

Unsere Bauchspeicheldrüse braucht 4 Stunden nach der letzten Mahlzeit um zur Ruhe zu kommen. Meistens essen wir aber im Laufe des Tages immer wieder etwas und halten die arme Drüse damit auf Trapp.



Unser Organismus braucht gar nicht so viel Nahrung, wie wir immer denken. Sinnvoller ist es auf qualitative, statt auf quantitative Nahrung wert zu legen.





## Am Abend: Energie sammeln



Geniesse zum Abend hin oder zum Abschluss des Tages einen schönen Abendspaziergang.

- Nimm bewusst ein paar tiefe Atemzüge. Spüre nach, wie der Atem durch Dich hindurchströmt.
- Gehe mit offenen Augen durch die Gegend und blicke mit Neugier und Faszination in die Natur.

- Vermeide es, die unschönen Erlebnisse des Tages immer und immer wieder durch Deinen Kopf gehen zu lassen. Versuche ihn lieber zu leeren, schiebe diese Gedanken aus Deinem Kopf und erinnere Dich an Deine positiven Gefühle und Gedanken.
- Halte nicht an alten und hinderlichen Dingen fest.
- Lass Dich treiben von der Bewegung des spazierengehens und "laufe Dich leer".

- **Fernsehen ist ein Zeitfresser.**
- **Fernsehen ist pure Ablenkung => Ablenkung von DIR!**
- **Durch Fernsehen lebst Du das Leben anderer und vernachlässigst Dein eigenes!**





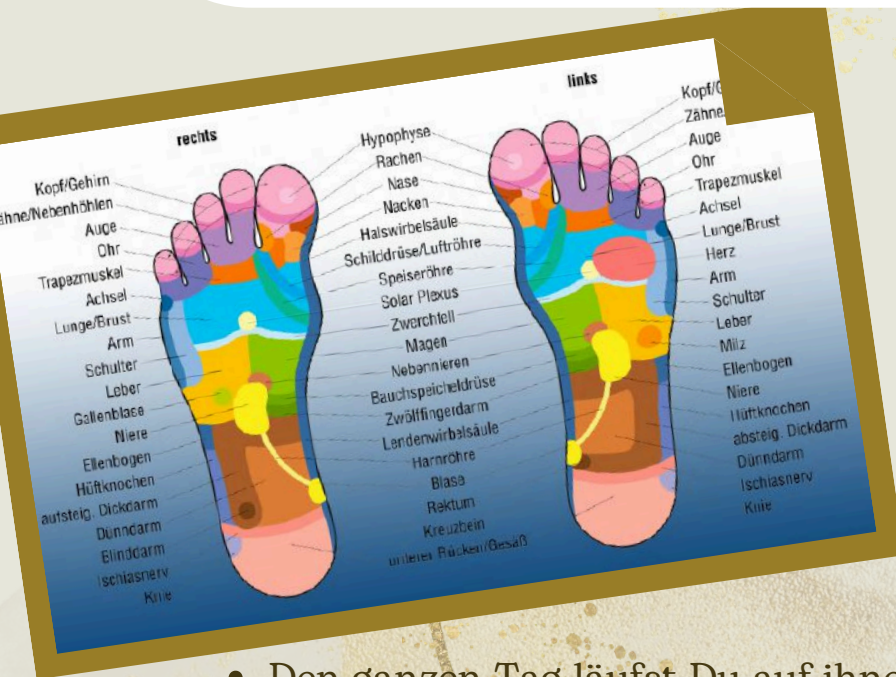
*Tägliche Motivation*

Entscheide Dich, für das, was Du  
wirklich willst. Es ist immer nur  
eine Entscheidung entfernt.





## Am späteren Abend: Abschluss im Bett



**Gönn Deinen  
Füßen und  
Händen  
liebvolle  
Aufmerksamkeit**

- Den ganzen Tag läufst Du auf ihnen herum. Unermüdlich tragen sie Dein Gewicht. Egal, wohin Du auch immer gehst, Deine Füße sind immer dabei.
- Den ganzen Tag machst Du etwas mit ihnen. Unermüdlich sind sie im Einsatz. Egal, was auch immer Du machst, Deine Hände sind meistens aktiv.

**Gönn Deinen Füßen und Deinen Händen daher jetzt zum Ende des Tages hin besondere Aufmerksamkeit.**

Massiere sie liebevoll mit einer wunderbaren Creme oder einem schönen Öl. Drücke mit sanftem Druck auf die verschiedenen Bereiche Deiner Hände und Füße und schau, ob Du irgendwo einen Schmerz empfindest. Gerade diesen Stellen solltest Du besondere Aufmerksamkeit und eine längere Massage gönnen, denn der Schmerz ist immer ein Signal. An den Händen und den Füßen kannst Du die Signale Deines Körpers ablesen, wie aus der TCM bekannt. Auch wenn Du darüber nicht viel weißt, massiere diese Stellen immer wieder liebevoll und sanft. Dein ganzer Körper dankt es Dir.

**Bevor Du nun einschläfst, fühle Dich wieder in Dein positives Gefühl ein, bedanke Dich für den Tag, segne jeden, der Dir begegnet und mit Dir zu tun hatte und alles, was geschehen ist.**





**Jederzeit: Soooooo wichtig**



# eine Übung

die gerne öfter Platz finden darf  
in Deinem Alltag.

## Selbstliebe

Schließe Deine Augen. Atme ein paar mal tief ein und lange aus. Setze Dich möglichst gerade hin. Deine Füße berühren dabei den Boden. Spüre die Kraft von Mutter Erde, wie sie durch Deine Füße in Dich hineinströmt. Mit jedem Einatmen holst Du diese Kraft in Dein Herz. Aus Deinem Herzen atmest Du Liebe wieder aus.

Denke nun an Deine Verbindung zum Himmel oder Vater Himmel, und atme auch diese Kraft in Dein Herz hinein. Und als Liebe atmest Du sie wieder aus. Atme solange auf diese Art und Weise weiter, bis Du merkst, dass es ganz leicht geht.

Wandere dann mit Deinem Bewusstsein in Dein Herz. Spüre dort Deine ganze Liebe. Laß Deine Liebe fließen, immer weiter, bis Dein Herz von weißgoldenem Licht erfüllt ist. Deine Liebe fließt weiter, immer mehr und immer stärker. Sie dehnt sich in Deinem ganzen Körper aus, bis in die Finger- und Haarspitzen, bis in jede Zelle hinein.

Alle Deine Zellen sind gefüllt mit Deinem Licht und Deiner Liebe; sie sind vollständig gesund und erstrahlen mit einer wunderschönen, zarten, lichtvollen Aura. Dein Körper ist nun ganz und gar erfüllt von Deinem weißgoldenen Licht.

Deine Liebe fließt immer noch weiter, dehnt sich mehr und mehr aus, bis sie auch Deine ganzen feinstofflichen Körper erfüllt. Deine Gedanken sind im Frieden, und Deine Gefühle sind beruhigt. Du bist nun ganz und gar eingehüllt in Deinen Frieden, in Deine Liebe und in Dein weißgoldenes Licht, und es wird Dich jederzeit schützen vor allem, was Dich abhalten möchte, in Frieden zu sein.



UND JETZT....

EXTRA

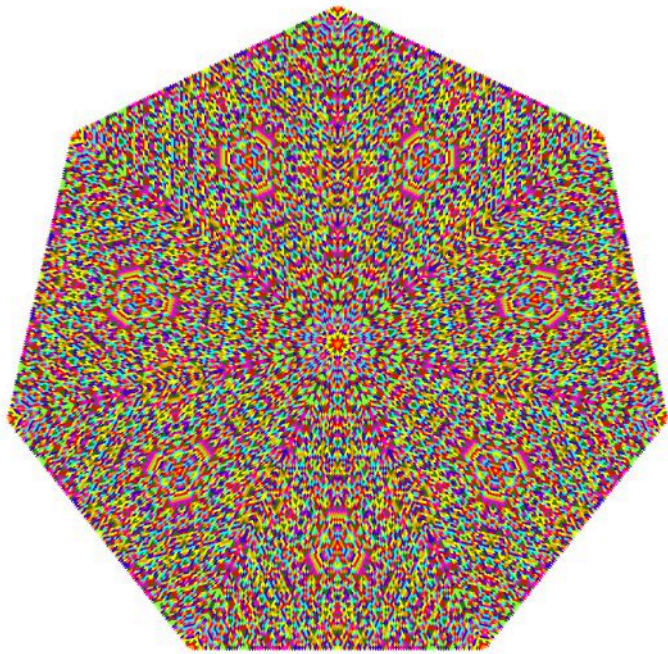
für DICH



Dein  
Bonus – Tipp

# 1 Bonus Tipp

## Energie - Boost



Energie  
Boost

© LifeCoach J o c h e m, Melanie

Unser Hirn versteht grundsätzlich die Informationen eines QR Code und reagiert auf Farben. Das Mandala ist mit einem ganz bestimmten Text codiert worden und unser Gehirn reagiert auf die gleiche Weise wie bei dem QR Code.

### **Anwendungsmöglichkeiten:**

- Klebe das Mandala an oder unter ein Wasserglas und stelle ein Glas oder eine Karaffe Wasser darauf. Lass es eine Weile stehen und trinke dann über den Tag verteilt davon.
- Du kannst es auch als Hintergrund beim Handy oder dem Computer nutzen und es anschauen.
- Die beste Methode ist, Wasser über das Handy zu energetisieren, da Dein Mobil-Telefon ein Sendegerät ist. Fotografiere dafür das Bild ab und stelle Dein Wasserglas mit ein paar Schlucken Wasser für ca. 3 Sekunden auf das Handy-Bild und trinke so vom programmierten Wasser. Du kannst Dir bei Bedarf und egal wo Du bist (= to Go), immer wieder schnell und einfach ein paar weitere Schlucke informieren und trinken. Nimm Dir danach gerne die Zeit in Dich hinein zu spüren, um zu realisieren, was das Mandala in Dir auslöst.

Hab ganz viel Freude damit. Wenn Du mir Deine Erfahrungen damit erzählen magst, so schicke mir einfach eine Email.





# Und zum Abschluss



Hab vielen Dank für Dein  
Interesse an meiner Arbeit  
und an Dir selber.

Gesegnet seist Du.

Wenn Du Fragen hast,  
bin ich gerne für Dich da.



LIFE COACH  
Melanie

Lebe Dein  
bestes Leben



SELBSTHEILUNG  
MIT SPASSFÄHIGKEIT



LIFE COACH  
melanie



## Jochem, Melanie

Selbst-Heilung mit Spaßfaktor!

Praxis:

Hagenstr. 1

42653 Solingen

Mobil: 0157 - 30 70 48 11

Email: [kontakt@lifecoach-melaniejochem.de](mailto:kontakt@lifecoach-melaniejochem.de)

Homepage: [www.lifecoach-melaniejochem.de](http://www.lifecoach-melaniejochem.de)



SELBSTHEILUNG  
mit SPASSFAKTOR