



Körper – Bewegung!

Oh je... jetzt kommt das Thema „Sport“ *grins und ja, natürlich gehört das Thema auch in ein Selbstliebeprogramm. Nur nicht so, wie Du das bisher kennen gelernt hast. Denn wir reden hier nicht über Fettpölsterchen oder einen knackigen Hintern, sondern wir reden über DICH! Und über Deine Selbstliebe im Bereich „Körper“.

Was denkst Du, wie „effektiv“ Dein Training ist, wenn Du es aus dem Grund machst, vor allem anderen zu gefallen? Und wie effektiv ist Dein Training, wenn Du es aus Liebe zu Dir selbst machst? Wie gefällt Dir der Spruch „Ich trainiere nicht, weil ich es muss, sondern weil ich es liebe!“ Oder „Ich mache es für MICH!“. Wie wahrscheinlich viele Menschen auf dieser Welt, haben wir es alle nicht so gern etwas zu „müssen“, daher ist es auch enorm wichtig, dass Du als Motivation nicht „Druck“ nimmst, sondern viel besser „Spaß“ ... denn Spaß und Freude sind wirklich die besten Motivatoren.

Deswegen solltest Du Dir auch eine „Bewegungsart“ aussuchen, die... nicht „alle machen“, sondern die Dir wirklich Freude bereitet und dazu müsste man vielleicht auch einfach mal ein paar ausprobieren, bevor man das Richtige für sich findet.

Sicherlich bist Du dir auch bewusst, dass wir uns viel viel viel zu wenig bewegen und das hat nicht nur Auswirkungen auf unsere Kilos, sondern auch auf unsere Psyche.

Sport stärkt das Herz und die Kraftpakete unseres Körpers, er schützt das Adernetz, baut Fettpolster ab, bringt ein besseres Lebensgefühl. Und mehr als das: Jüngst konnten verschiedene Studien zeigen, dass er selbst das Hirn verändern kann - und zwar so, dass es einen neuen, aktiven Lebensstil fördert. Sport bringt genau jene Areale auf Trab, die besonders wichtig sind, um alte Gewohnheiten zu durchbrechen: die Systeme für Lernen, Gedächtnis und Verhaltenskontrolle. Und sich zu bewegen, bringt einen wieder näher zu sich selbst. Du fühlst Dich „stark“, du gehst „aufrechter“, Du hast mehr Endorphine (Glückshormone) in deinem System und lächelst mehr. Bist selbstbewusster und kannst besser neue Dinge lernen.

Sport macht lebendig!