

LIFE COACH
melanie

Wertvolle
Impulse
für einen
besseren Tag

SELBSTHEILUNG
mit SPASSFAKTOR
-1-

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**



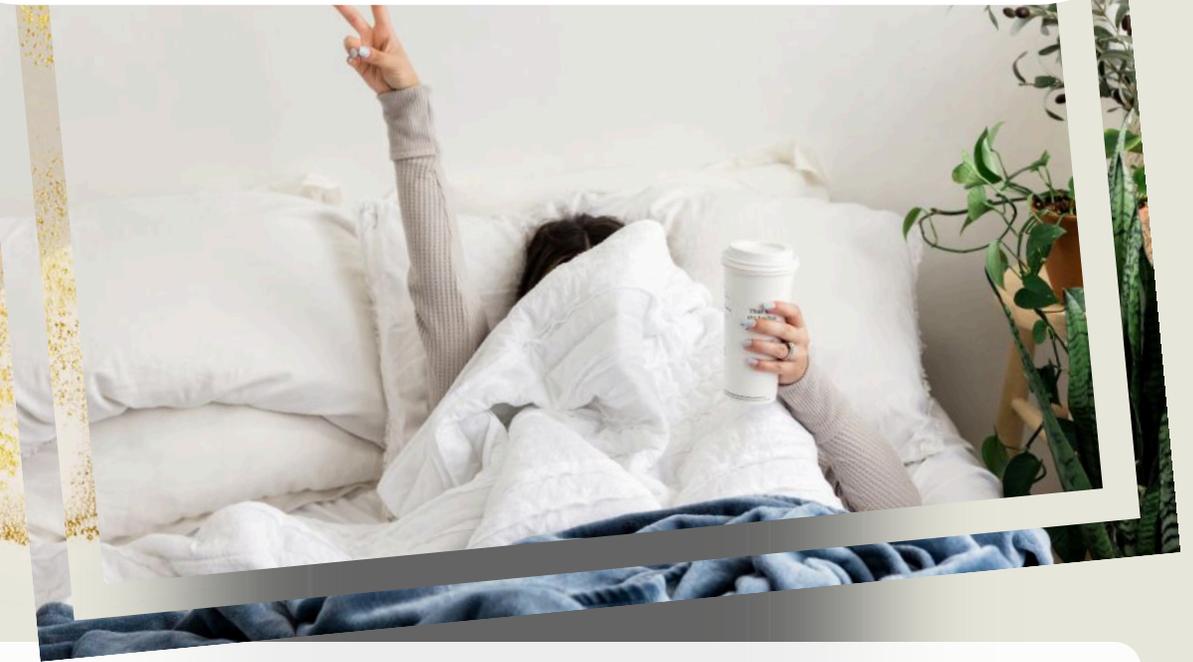
Jederzeit: Denk positiv



**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 "

[@selbsteilungmitspass](#)





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.

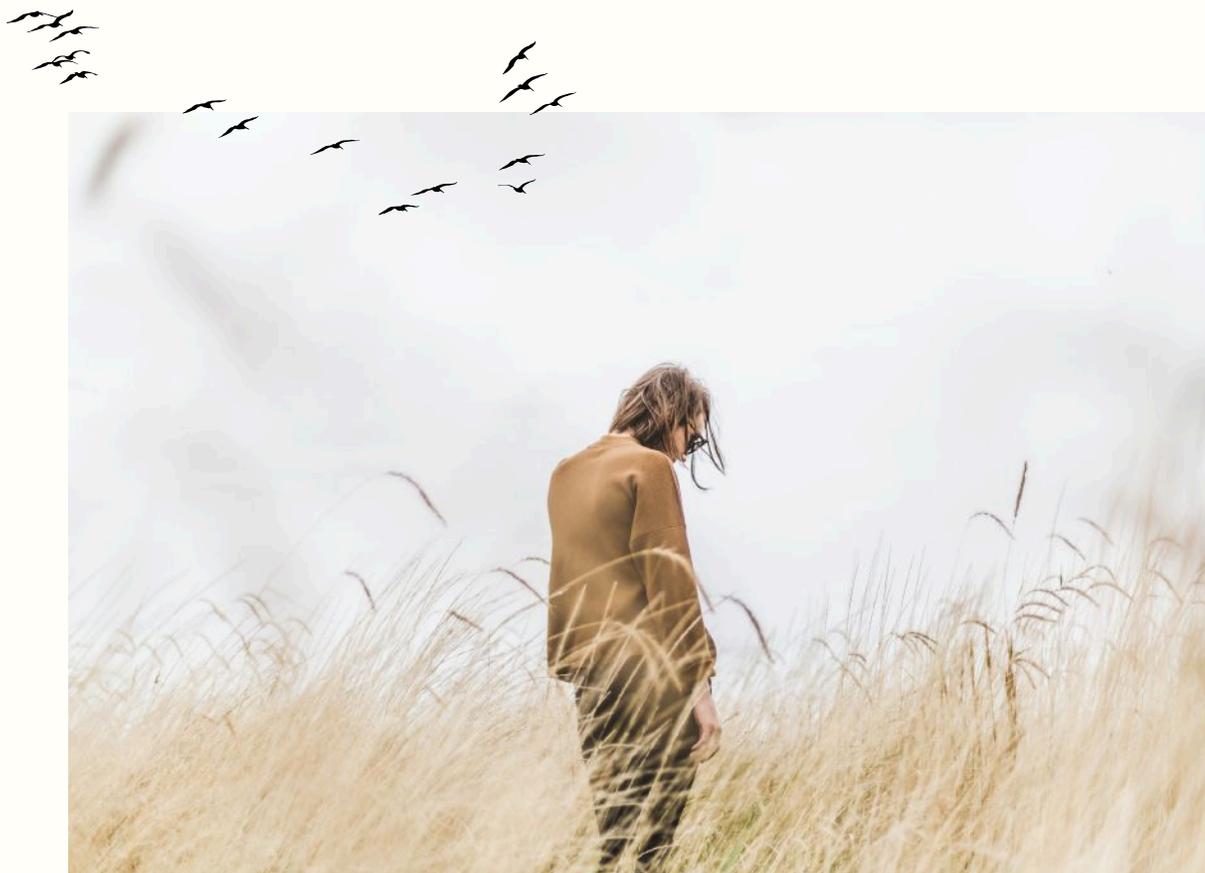


Energie-Boost*

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.

Feedback meiner Klienten:

- Bei Ihnen in der Praxis ist es immer, wie in eine Ruhe-Oase zu kommen.

Lars 2024

- Ich habe tatsächlich sehr gut geschlafen und intensiv geträumt – mein Nacken fühlt sich heute schwerer an, aber eher wie kleine Nachwirkungen und viel freier.

Anna 2024

- Meine Tochter fand die letzten Tage in der Schule gut und auch die Lehrerin war nett. (Anmerkung von mir: vorher ist sie symptomatisch lieber zu Hause geblieben, als in die Schule zu gehen)

Diana 2024

Ich fühle mich sehr erholt (am Tag nach der Sitzung) und ausgeschlafen. Meine Sichtweise auf das Thema hat sich verändert oder ich merke, dass es mir leichter fällt, damit umzugehen und nicht daran festzuklammern. Es geht auf jeden Fall deutlich besser.

Felix 2024

- Ich habe gestern das Gefühl, dass Deine Mandalas wirken, ich hatte in mir viel Freude, Humor und Leichtigkeit, was sogar meinen Freundinnen aufgefallen ist.

Katarina 2024

Testimonial



Barbara Zens

Hallo zusammen
Ich dachte es gibt Symptome die eine Bedeutung haben
.Dabei habe ich eher an körperliche Symptome
gedacht.Gestern habe ich dann ein sehr ausführliches
Telefonat mit der lieben Melanie geführt und habe festgestellt
das Symptome egal auf welcher Ebene sei es
körperlich,emotional oder auf der Gefühlsebene immer eine
Bedeutung haben und immer etwas mit mir zu tun haben.
Dankeschön Melanie fürs Augen öffnen und dieses wertvolle
Gespräch.
Es arbeitet sehr in mir.
Ich freue mich auf viele weitere Beiträge von dir.
Liebe Grüße
Barbara

8 Min. Umarmung Antworten



Melanie Jochem Verfasser/in Admin
Liebe Barbara Zens, wie schön das von Dir zu lesen und
ganz herzlichen Dank, dass Du uns an Deinem Prozess
teilhaben lässt und für Deine Wertschätzung. 🥰🥰🥰

1 Min. Gefällt mir Antworten

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!**

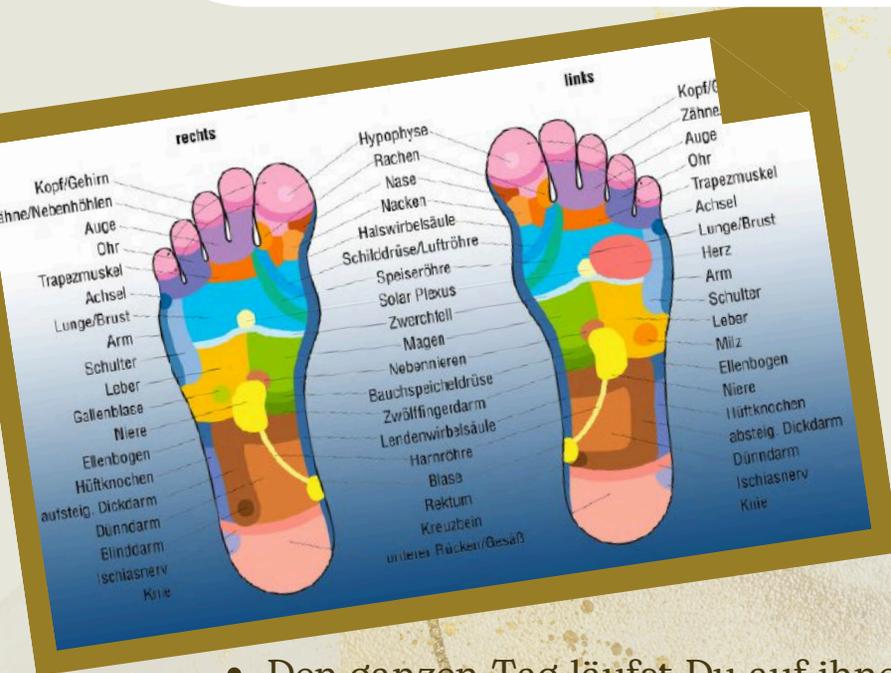


Tägliche Motivation

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
liebevolle
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

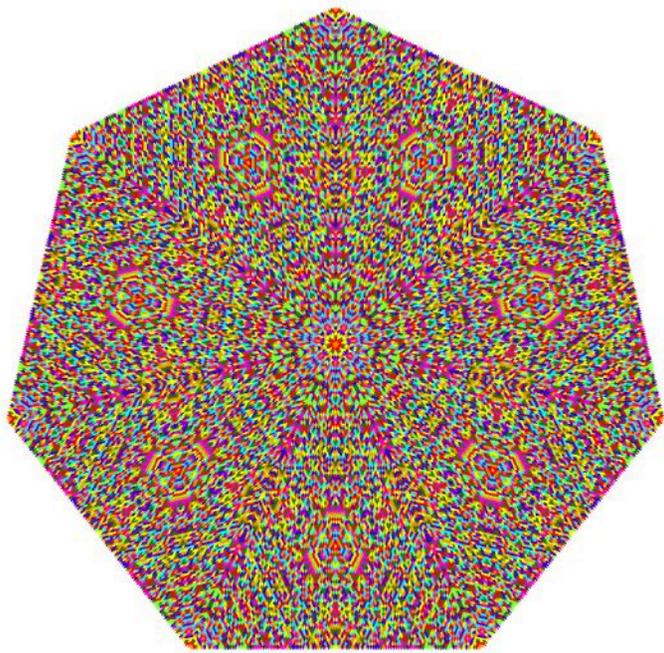
für DICH



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

4-Wochen-Trainings



**Start:
17.09.24**

Kennst du das auch? Immer quatscht irgendeine Stimme in deinem Kopf herum und meint, dir sagen zu müssen, was du wie zu tun oder zu lassen hast. Fühlt es sich manchmal sogar so an, als wärst du wie ferngesteuert? Oder weißt du manchmal gar nicht mehr, ob das wirklich dein Gedanke ist?

- Hast du solche Gedanken auch?
- Was sollen denn die anderen davon denken?
- Wenn das die Nachbarn sehen.
- Hoffentlich denkt mein Chef jetzt nicht wieder, dies oder das von mir.
- Reiß Dich doch mal zusammen!
- Stell Dich nicht immer so an!
- Das kannst Du doch mal eben für ... machen.
- Ich kann das doch eh nicht.
- Du bist zu dumm für die Welt.
- Aus Dir wird nie etwas.

Soll ich weiter ausführen oder möchtest Du lieber jetzt direkt daran etwas ändern? Melde Dich bei Interesse bei mir und Du erhältst mehr Infos zu dem 3-Wochen Programm.

🧘 So lernst Du Dir gut genug zu sein - gehst von Deiner eigenen Bremse runter 🧘 und lässt in den nächsten 4 Wochen Deine inneren Blockaden endlich hinter Dir. **“Entdecke jetzt Deine Wertigkeit“**

Das Ganze auf eine unkomplizierte Art und Weise. Du bekommst so hilfreiche, energetische Werkzeuge an die Hand, die Dir auch darüber hinaus einen riesen Mehrwert bringen. Und Spaß macht das obendrein auch noch.

Wir haben alle so viele Verhinderer, Blockaden und Programme in uns, die seitdem wir auf der Welt sind, mehr oder weniger automatisch ablaufen. Und genau das ist ein großes Problem noch oben auf, das sie automatisch, also unbewusst laufen. Uns sozusagen wie an einem Gummiband beständig ausbremsen und zurückschleudern, kennst Du das auch? 3 Schritte vor, 1 Schritt zurück, 4 Schritte vor, 3 zurück usw.?

😓

SELBSTTHEILUNG
mit SPASSFAKTOR

Schluß mit: “Ich bin nicht gut genug.”
Ausbremsen war gestern!
**Entdecke jetzt
Deine Wertigkeit.**



**Coming
soon**

Der Kurs läuft derzeit. Der nächste wird bald folgen. Schreib mir eine Email und ich setze Dich auf die Warteliste. Dann bist Du sicher beim nächsten Mal dabei.

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

Homepage: www.lifecoach-melaniejochem.de



SELBSTHEILUNG
mit SPASSFAKTOR