



PRÄSENTIERT

Peak's

DEIN LEBEN IM FOKUS:
EINE ZUKUNFTSVISION
ARBEITSBUCH



Herzlich willkommen!

Vielen Dank, dass du heute JA gesagt hast!

Es ist kaum zu glauben, dass ich vor Monaten mit WW durch das Land gereist bin, so viele von euch getroffen und mit so vielen von euch über Wohlbefinden und Konzentration gesprochen habe. Dann brach die Pandemie aus und erschütterte uns alle. Wie Millionen von euch auf der ganzen Welt bleibe ich seit Wochen zu Hause in Sicherheit.

Ich weiß, dass sich so viele von euch gestresst, überfordert und von der Außenwelt abgeschnitten gefühlt haben. Meine Hoffnung für diese Erfahrung ist es, Klarheit zu schaffen und euch zu inspirieren, damit wir gemeinsam diesen beispiellosen Moment erleben und unsere Zukunftsvision gestalten können!

Was ich ganz sicher weiß, ist, dass das eigene WOHLBEFINDEN wichtiger denn je ist. Wir müssen Körper, Geist und Seele in Einklang bringen.

Lasse uns diese vier Samstage damit verbringen, unser Engagement für das Wesentliche zurückzusetzen, neu auszurichten und zu erneuern.

Los geht's!



Dein Wellness-Quotient: **KONZENTRATION**

WOCHE 1: 16. Mai 2020

Konzentration ist die Fähigkeit, innezuhalten, unsere Gefühle zu erkennen und uns darüber klar zu werden, was als Weg zum physischen und emotionalen Wohlbefinden am wichtigsten ist. In diesem Moment bedeutet dies, trotz der vielen überwältigenden Informationen und Störungen in unserem Alltagsleben ausgeglichen zu bleiben.

Anleitung:

Um deinen Konzentrationsquotienten zu bestimmen, überlege, wie genau jede Aussage dich zur Zeit beschreibt, und wähle eine Punktezahl zwischen 1 und 4 aus:

- 1 – Das bin ich überhaupt nicht.
- 2 – Das bin ich manchmal.
- 3 – Das bin ich oft.
- 4 – Das bin ich!

- 1. Ich passe die Nachrichtenanzahl, die ich aufnehme, an, um emotional ausgeglichen zu bleiben.
- 2. Ich versuche, Aktivitäten zu entwickeln, die meinen Stress abzubauen. Ich gehe beispielsweise spazieren, koche und stelle Projekte rund um das Haus fertig.
- 3. Es ist mir wichtig, gesunde Gewohnheiten aufrechtzuerhalten, indem ich regelmäßig esse und Lebensmittel auswähle, die mich nähren.
- 4. Ich achte den ganzen Tag auf meine Emotionen und übe, das loszulassen, was ich nicht kontrollieren kann.
- 5. Trotz schwieriger Herausforderungen nehme ich mir Zeit, um den ganzen Tag über Momente der Schönheit und Dankbarkeit zu erkennen.

Wertung:

Addiere deine Punktzahlen und schreibe die Summe hier hin:



Was deine Punktzahl über deine Konzentration in diesem Moment aussagt:

5-8:

Möglicherweise fühlst du dich etwas unkonzentriert. Versuche, deine Gedanken auf das zu richten, was du gerade kontrollieren kannst. Einige Ideen: Achte auf den Fluss an Informationen, die du aufnimmst, schaffe kurze ruhige Momente für dich selbst, wähle gesunde Lebensmittel, mache einen kurzen Spaziergang oder spreche mit einem Freund.

9-12:

Du arbeitest auf Konzentrationsverbesserung hin, aber Momente der Unsicherheit können dich oft überwältigen. Was kannst du ändern, um Stress abzubauen und dein allgemeines Wohlbefinden zu verbessern?

13-17:

Die meiste Zeit kannst du dich auf das konzentrieren, was du schaffen kannst. Gewöhne dir eine gesunde Lebensweise an, die dich erden wird. Die Sorgen können dich jedoch immer noch aus der Bahn werfen. Wie kannst du die Fähigkeiten stärken, die dich in einem schwierigen Moment unterstützen?

18-20:

Deine bewusste Anstrengung, ausgeglichen zu bleiben, garantiert eine solide Grundlage, um die Krise gut zu bewältigen. Regelmäßige Tätigkeiten aufzubauen, kann deine Erfahrung verbessern und sich positiv auf diejenigen erzeugen, die es am dringendsten benötigen.

Reflektieren und erneuern

Welches Wort kann deine Konzentration stärken? Schreibe es auf und denke diese Woche daran:

Welche Kleinigkeit kannst du jeden Tag tun, um dein Wort und deine Konzentration in die Tat umzusetzen?