

5 Tipps, um deine Angst zu beruhigen

Entdecke wissenschaftlich fundierte Tipps, um deinen ängstlichen Geist und Körper zu beruhigen.

In unserem Online-Retreat lernst du, wie Mantras deinen Geist und Körper beruhigen können. Um deine Praxis zu unterstützen, findest du hier wissenschaftlich fundierte Tipps, die dir zusätzlich helfen, deinen ängstlichen Geist in die Ruhe zu bringen.

1. Kombiniere Achtsamkeit mit deinem Mantra

Achtsamkeitsbasierte Techniken, die du auch in der Wiederholung deines Mantras findest, können nachweislich Angst und Depressionen reduzieren. Achtsamkeit funktioniert jedoch nicht für jeden gleich und kann bei einigen auch unangenehme Empfindungen hervorrufen. Wenn du dich jedoch auf dein Mantra konzentrierst, statt auf belastende Gedanken, kann diese Praxis zu einem kraftvollen Werkzeug werden, um innere Ruhe zu finden.

2. Nutze dein Mantra, um Grübelgedanken zu durchbrechen

Grübeln ist eine häufige Reaktion, wenn wir über Vergangenes nachdenken oder uns über Zukünftiges sorgen. Dein Mantra kann dir helfen, diese Gedankenspiralen zu durchbrechen. Indem du dich immer wieder bewusst auf dein Mantra fokussierst, lenkst du deine Gedanken weg von Sorgen und hin zu einem ruhigen, stabilen Zustand. Wenn du merkst, dass deine Gedanken abschweifen, kehre sanft zu deinem Mantra zurück.

3. Unterstütze deine Praxis mit Tagebuchschreiben

Das Schreiben kann eine kraftvolle Ergänzung zu deiner Mantra-Praxis sein. Es hilft dir, deine Emotionen zu verarbeiten und sie aus deinem Kopf aufs Papier zu bringen. Jeden Tag einige Minuten deinem Tagebuch zu widmen, kann dir helfen, Klarheit zu gewinnen und die positiven Effekte deiner Mantra-Praxis zu vertiefen. Besonders das Dankbarkeitstagebuch, bei dem du notierst, wofür du dankbar bist, kann dich dabei unterstützen, negative Emotionen zu reduzieren und innerlich zur Ruhe zu kommen.

4. Mache Spaziergänge in der Natur

Spaziergänge in der Natur können eine wohltuende Ergänzung zu deiner Mantra-Praxis sein. Die frische Luft, die beruhigenden Geräusche und die Bewegung helfen, Stress abzubauen und den Kopf freizubekommen. Kombiniere deine Spaziergänge mit dem Wiederholen deines Mantras, um die beruhigenden Effekte noch zu verstärken. Diese Verbindung mit der Natur unterstützt dich dabei, geerdet zu bleiben und deine Gedanken zu klären.

5. Praktiziere Akzeptanz während der Mantra-Meditation

Mantras helfen dir, loszulassen und den Moment so anzunehmen, wie er ist. Manchmal können wir versuchen, mit Techniken zwanghaft negative Gefühle zu unterdrücken, was den Stress erhöhen kann. Stattdessen lade ich dich ein, während der Mantra-Meditation eine Haltung der Akzeptanz zu kultivieren. Erlaube den Emotionen, zu kommen und zu gehen, ohne sie zu bewerten oder zu kontrollieren. Dein Mantra kann dir dabei helfen, präsent zu bleiben und mit dem Fluss des Lebens zu gehen.