

ONLINE MENTORING

07.-17.10.2019

99 ANREGUNGEN FÜR DICH



ONLINE-GESUNDHEITSKONGRESS
für mehr Wohlbefinden, Vitalität & Balance

...GEGEN
SCHMERZ,
STRESS &
STREIT!



Marina Orth

Gesundheitsmentorin
Dachsbergstrasse 16
34131 Kassel
01732843805 / orth@kinetic-plus.de

KINETIC+
Betriebliches Gesundheitsmanagement

Inhaltsverzeichnis

Allgemeine Einleitung:	2
Über mich:.....	2
Gedanken zum Erfolg:.....	2
Deine 99 Mentoren Anregungen.....	2
Allgemein:	2
Die 3 Kompetenzfelder:	3
Versorgen.....	3
Bewegen.....	3
Regenerieren	3
Der Lebensstil als Gesundheitsmotor:	3
Deine 99 Anregungen als Affirmationen aufgeführt:	3
Deine Coaching Programme.....	7
Dein Premium Mitgliederzugang	7
Viel Erfolg & Herzlichen Dank.....	7

Allgemeine Einleitung:

Vom 07.10.-17.10.2019 stelle ich im ONLINE-Gesundheitskongress alltagstaugliches Insiderwissen für Präventions- und Gesundheitsinteressierte 11 Tage lang gratis zur Verfügung.

Das von mir ganzheitlich gedachte Themenspektrum deckt unter anderem Bereiche emotionaler, körperlicher und mentaler Gesundheitsentwicklung ab. Wer die Interviews mit den 33 Top – Mentoren dauerhaft genießen will, diese seinen Teams oder Freunden zur Verfügung stellen will, kann auch nachträglich den Premium Mitgliederbereich erwerben und empfehlen und sogar die Interviews für den Eigenbedarf als mp3 downloaden.

Über mich:

Ich bin Expertin für betriebliches Gesundheitsmanagement und Sorge als Botschafterin eines gesünderen Lebensstils mit meiner innovativen Aufklärung im Internet für viel Verbreitung. Mit den aktuell 33 Top ausgewählten Gesundheitsmentoren bieten wir zahlreiche Anregungen, Insiderwissen und Chancen zur aktiven Lebensgestaltung. Mehr über mich findest Du unter www.marina-orth.de und als Marina Orth Gesundheitsmentorin bei Facebook.

Gedanken zum Erfolg:

Zum einen soll Dir diese Zusammenfassung eine nutzbare Erinnerung an Deine erlebte Kongresszeit bieten und zum anderen vielleicht Anregungen, Dich für einzelne Themen zu Fokussieren. Vielleicht nimmst Du wahr, was schon Tolles in Dir steckt, oder welche Ressourcen noch brachliegen. Beide Erkenntnisse sind meiner Auffassung nach wichtig für Deine Persönlichkeitsentfaltung und Deine private und berufliche Präventionsgestaltung.

2

Ich wünsche Dir von ganzem Herzen mehr Entspannung, mehr Resilienz und mehr Lebensbalance in allen Bereichen und Beziehungen. Meine Motivation ist angetrieben durch den Gedanken der Fürsorge. Beginnend bei Dir selber, überleitend auf Deine Teams und Dein gesamtes prägendes Umfeld. Meine tiefe Überzeugung ist es, Für einander da zu sein, Stärken zu Bündeln und achtsam zu Leben, der Schlüssel für mehr Frieden, Gesundheit und Glück ist. Nur eine so genannte Schwarmintelligenz und allgemeine Liebesenergie kann uns in die nächsten Schritte der Selbstheilung hineinführen. Sowohl unser genetischer Code, als auch unser emotionales Empfinden und unsere mentale Schöpferkraft wartet nur darauf, in unsere ursprünglich natürliche Wachstumsgemeinschaft aufzusteigen.

Deine 99 Mentoren Anregungen

Allgemein:

Im ONLINE-GESUNDHEITSKONGRESS habe ich alle 33 Mentoren aufgefordert 3 Lebenstipps für die Teilnehmer*innen zu benennen. Hier führe ich die daraus entstehenden Chancen auf und wünsche Dir viel Freude beim Ausprobieren oder beim Anerkennen, dass Du schon einiges für Deine Gesundheitsentwicklung ritualisiert hast. Für mich gibt es drei wesentliche Kompetenzfelder die in meinem Mentoring Aufmerksamkeit erhalten.

Die 3 Kompetenzfelder:

- Versorgen
- Bewegen
- Regenerieren

Nur zusammen ergeben alle Kompetenzfelder den nötigen Einklang, um sich sein persönliches „erLeben“ emotional, körperlich und mental alltags-, lebens-, und freizeitfit aktiv zu gestalten. Sich gut zu versorgen, sich zielgerichtet zu bewegen und sich regelmäßig zu regenerieren sind Grundsätze unseres Seins. Nur eine harmonische Ausprägung aller drei Kompetenzen lassen unseren Organismus Mensch in der ganzen Kraft und Energie vorankommen.

Versorgen

Beinhaltet das Umfeld, die Sprache, die Ernährung, die Getränke, den Sauerstoffgehalt, die Gedanken, die Meditation und die Emotionen für das eigene erleben so gut wie möglich in eine positive und bejahende Lebensenergie zu wandeln.

Bewegen

Beinhaltet sowohl die mentale Bereitschaft neues zu erleben, die körperliche Aktivität im allgemeinen, das aktive Muskeltraining mit allen sportlichen Facetten der Mobilität, Beweglichkeit und Freizeitsportaktivitäten als auch den Schwung sich emotional zu positivem hin zu bewegen.

Regenerieren

Beinhaltet den Schlaf, die aktiven und passiven Pausen, die Auszeiten, die Entspannung, die Meditation, die Kraftquellen, die Hypnose, das Mentaltraining und alles, was an Ruhe- und Naturritualen zur Energiegewinnung dienlich ist.

Der Lebensstil als Gesundheitsmotor:

Jeder weiß, dass diese drei Kompetenzfelder - mit ihrem direkten Einfluss auf jede unserer Zellen - automatisch großen Einfluss auf eine Vielzahl von Krankheitsbildern und Symptomen des Unwohlseins nehmen. Die geführten Interviews bieten neuste Erkenntnisse dazu und vor allem die Möglichkeiten, das eigenes Sport-, Denk-, Ernährungs-, und Alltagsverhalten auf den Prüfstand zu stellen. Ziel ist es, ein grundsätzliches Verständnis bezogen auf emotionale, körperliche und mentale Bedürfnisse zu erhalten und positiv für sich zu nutzen. Denn unser Organismus Mensch ist grundsätzlich in der Lage, sich selber zu regenerieren und auch zu optimieren.

Deine 99 Anregungen als Affirmationen aufgeführt:

Um Dir die Tipps noch alltagstauglicher zu servieren habe ich mich für eine umgewandelte Affirmation entschieden und wünsche Dir dazu ein intensives Hinterfragen, positives Erleben oder spürbare Bestätigung.

- Ich esse bei den Hauptmahlzeiten und halte zwischendurch meine Esspausen ein.
- Ich esse regelmäßig und jede Mahlzeit gestalte ich mit Eiweiß.
- Ich nutze kleine Schritte und diese ritualisiere und trainiere ich.

- Ich trinke regelmäßig Wasser und gesunde Getränke und beachte mindestens 30ml pro kg. Körpergewicht.
- Ich mobilisiere und aktiviere mehrmals täglich alle Gelenke und meine Wirbelsäule.
- Ich lagere meine Beine gelegentlich hoch, um sie zu entspannen und den Rückfluss des Blutes zu fördern.
- Ich entspanne mich täglich mehrmals kurz auf meine ganz persönliche Art und Weise.
- Ich übernehme Verantwortung für mich, mein Handeln und meine Rituale.
- Ich lebe und handele als Vorbild für andere und vor allem für Kinder.
- Ich übe mich bereits in kleinen Ritualen täglich in Disziplin.
- Ich teile meine Wünsche und Vorstellungen mit den wichtigsten Menschen in meinem Leben, um in Extremsituationen verbündete, vertraute und vor allem Halt zu haben.
- Ich höre auf meine Körperzeichen und versuche sie zu Lesen und präventiv und positiv zu wandeln.
- Ich achte auf meine Schlafdauer und meine Schlafphasen und lebe positive Schlafrituale.
- Ich überprüfe meine Lebensweise wiederholt und erlaube mir meinen Lebensstil anzupassen, zu optimieren und proaktiv ganz individuell zu gestalten.
- Ich achte auf mein soziales Umfeld welches mir gut tut und mich positiv aktiviert.
- Ich schaue darauf mehrmals täglich empfundene Freude zu beachten und verbreite sie.
- Ich bin achtsam mit mir und meinen Bedürfnissen und erlaube mir mich in meinen Fokus zu rücken.
- Ich höre auf meinen inneren Rhythmus und arbeite mit meinen inneren Stimmen und Bedürfnissen aktiv und ggf. mit externer Unterstützung.
- Ich baue auf mein körpereigenes Frühwarnsystem und reagiere schnell, individuell und effektiv auf meine Signale.
- Ich bestimme mein Herzalter, mein Blutbild und sonstige Parameter stets als Schutzgedanke vor Krankheiten.
- Ich esse 3 Hauptmahlzeiten.
- Ich trinke viel Wasser und versorge meine Zellen und mein Gehirn so mit Flüssigkeit und bleibe „geschmiert“ von Kopf bis Fuß.
- Ich halte meine Bewegung hoch und lebe einen aktiven Lebensstil.
- Ich nutze täglich mein „Rendezvous“ mit dem Leben.
- Ich esse ganz bewusst langsam, kaue langsam und nutze vorher und währenddessen alle meine Sinne.
- Ich atme bewusst und nutze dadurch die Gelegenheit mich wahr zu nehmen und die Natürlichkeit darin zu erkennen.
- Ich lobe mich für gelungenes selbst und hebe mir symbolisch den Daumen hoch oder schlage mir anerkennend mit der Hand auf die Schulter.
- Ich verabschiede mich von Energieräubern.
- Ich verbinde mich mit Menschen oder Orten die mir guttun.
- Ich übe mich im Nein sagen und setze meine Selbstfürsorge in den Fokus.
- Ich sage ja zu mir und meinen Bedürfnissen und erlaube mir mich mit meinen Bedürfnissen ernst zu nehmen.
- Ich lerne meine Bedürfnisse kennen und erlaube mir sie bedingungslos zu leben.
- Ich schule die Fähigkeit Chancen abzuwägen und trainiere mich in Entscheidungskompetenz.
- Ich achte auf eine natürliche, saisonale und regionale Ernährung.
- Ich weiß um meine Verantwortung meiner Taten.
- Ich schätze und liebe meinen Körper, weil er ist das wertvollste was ich besitze.
- Ich esse nicht mehr als ich verbrauche und gebe mir woraus mein Körper besteht.
- Ich achte auf meine Trainingssteuerung, neue Reize und die zielorientierte Dosis.
- Ich nutze die Selbsthypnose um meinen Blick nach innen zu schärfen.
- Ich lese täglich etwas Inspirierendes und was mich interessiert und motiviert um positives zu fokussieren.

- Ich spaziere morgens in Gedanken durch meinen Tag und stelle mir diesen in seiner bestmöglichen Version dar.
- Ich lege einfach los mit Dingen oder Vorhaben auf die ich Lust habe und optimiere später.
- Ich verbinde objektive Körpermessungen mit subjektiven Empfindungen meiner Tagesform und reagiere darauf.
- Ich bin Gestalter meiner Bewegung und nutze die im Körper entstehenden Botenstoffe für meine Gesundheit.
- Ich denke positiv und ritualisiere das morgens und abends und zwischendurch.
- Ich lächle so viel ich kann und bestenfalls gemeinsam mit meinem Umfeld.
- Ich erlaube mir auch mal „gute“ Sünden in Maßen.
- Ich nutze gutes Wasser möglichst Mineralstoffarm und natürlich und trinke jede Stunde.
- Ich nutze Glas- oder speziell gesund hergestellte Trinkflaschen und genieße reines Wasser für meine Zellregulation.
- Ich hinterfrage mich bei Konflikten genau worum es mir wirklich geht und drücke mich dazu wertvoll und zielführend aus.
- Ich denke in Konflikten auch an die anderen und übe mich in Empathie.
- Ich hinterfrage mein Umfeld wozu dies oder das wichtig ist und übe mich im Verstehen um ein gutes Miteinander zu gestalten.
- Ich nutze positive Worte, klare Aussagen und achte auf eine positive Sprache.
- Ich bin dankbar für mein Sein, meine Gesundheit und für alles was ich erlebe, um daraus meinen Erfahrungsschatz zu erweitern.
- Ich gehe Achtsam mit mir und anderen um und beachte Bedürfnisse, Werte und Glaubenssysteme.
- Ich achte auf meine Gedanken, denn sie sind der Grundstein meiner Zukunft.
- Ich achte auf meine Gefühle, denn sie manifestieren sich.
- Ich weiß, dass Liebe gewinnt und jegliche Form der Liebe den Raum und das Sein erfüllt.
- Ich beachte meine Werte und sage ja zu mir.
- Ich nehme mich an und halte mich aus.
- Ich bin ein Magnet für Gesundheit und Balance.
- Ich nutze Erfrischungspausen jeglicher Art, um einseitige Herausforderungen zu unterbrechen und Energie zu tanken.
- Ich plane meine Vorhaben und nutze das geschriebene Wort.
- Ich weiß, dass Misserfolge zu jedem Prozess gehören und gehe damit tolerant um.
- Ich nutze meinen Kühschrank als optischen Anker zum Training meiner Achtsamkeit und Fokussierung.
- Ich mache viel von dem was mir Spaß macht und guttut.
- Ich halte meine Nase in den Wind und bleib Neugierig.
- Ich lasse mich auf Veränderungen ein und schaue mutig was für mich positiv daran ist.
- Ich glaube an mich selbst.
- Ich übe mich in meinem wahren ich.
- Ich treffe Entscheidungen aus einem positiven Zustand.
- Ich nutze mein Zustandsmanagement, um gut bei mir zu sein.
- Ich lebe Zuckerrfrei und genieße die Natürlichkeit.
- Ich schreibe meine Tagesdiamanten zusammen und lege mir eine Schatztruhe an positiven Erlebnissen an.
- Ich nutze meine tägliche Humordusche.
- Ich trainiere meine Merkfähigkeit und benutze meine Körperbriefkästen.
- Ich lerne neues damit mein Gehirn jung bleibt und trainiert wird.
- Ich benutze meine Muskeln und ziehe Fachkräfte hinzu.
- Ich schaffe mir einen interdisziplinären Raum an Therapeuten zu meiner Gesundheitsentwicklung.
- Ich sehe mich in meiner positiven Eigenart und lebe mich mir selber gegenüber treu.

- Ich überprüfe mich und hinterfrage mich was ich wirklich will.
- Ich frage mich ob meine Themen in 10 Jahren immer noch rückwärts betrachtet so wichtig sind, wie sie mir aktuell erscheinen.
- Ich mache mir eine Liste von Erlebnissen, die ich unbedingt erleben will in meinem Leben und erledige eines nach dem anderen.
- Ich baue mir beim Namen Marken sinnvolle Eselsbrücken, um intensivere Begegnungen zu erleben.
- Ich achte auf die Herkunft meiner Lebensmittel.
- Ich atme mich durch meinen Körper und reise in Gedanken durch alle Zellen und versorge sie.
- Ich nutze Musik um meine Emotionen zu leben.
- Ich lese Witze, knobele oder schaue humorvolle Filme.
- Ich bereite mich mit auf die Nachtruhe rechtzeitig vor und achte auf meine Raumtemperatur, mein Essverhalten und die Lichtverhältnisse.
- Ich nutze Mentaltraining, Entspannungsreisen und Hypnosen als Idee den Tag zu Verabschieden und die Nacht zu Begrüßen.
- Ich spende Lob und Anerkennung und beachte dabei auch mich selbst wert zu schätzen.
- Ich stehe auf, wenn ich länger im Bett wach liege und nutze das Bett als Anker des Schlafes.
- Ich gebe dem halbvollen Glas die Bedeutung des halb voll seins.
- Ich nutze den Austausch mit Coaches, Gleichgesinnten oder meinen Lieben um auch mal den Blickwinkel zu wechseln.
- Ich habe alles in mir, um mein Wachstum und Bewusstsein zu verursachen.
- Ich blicke in die Zukunft und habe Ziele.
- Ich suche so lange, bis ich was Positives finde.
- Ich bin mir meiner Selbstwirksamkeit bewusst.
- Ich feiere meine Zielerreichung.
- Ich beobachte mich auch mal der Vogelperspektive und reflektiere mein Verhalten.
- Ich befreie mich durch Tagebuchschreiben und berücksichtige positives dabei.
- Ich schaue auf Personen die, dass was ich erlangen will, bereits hinter sich gebracht haben.
- Ich probiere Selbsthilfegruppen oder Maßnahmen so lange, bis ich etwas finde, was zu mir passt.
- Ich experimentiere mit Gesundheitsanregungen und integriere die Maßnahmen, die zu mir passen als Ritual in meine Tagesabläufe auf.
- Ich hole alternative Meinungen von Experten ein und spüre was für mich dran ist und wahr ist.
- Ich nutze meine Art der Kommunikation wertschätzend mit mir und anderen.
- Ich toleriere anders sein und behandle andere so, wie ich selber mit Respekt und Wertschätzung behandelt werden will.
- Ich bin ein Schöpfer meiner Zukunft.
- Ich probiere mich auch außerhalb meiner Komfortzone.
- Ich nutze einen Sport der mir Spaß macht.
- Ich kenne mich und begegne mir mit Wohlwollen und einem Lächeln.
- Ich frage nach dem und nun... und ersetze das warum.
- Ich hole mir Hilfe und gebe Hilfe.
- Ich achte auf meine Stärken und stärke diese.

Deine Coaching Programme

Für den Fall, dass Du weitere Hilfestellungen benötigst, so stehen Melanie Thormann und ich Dir mit unseren INAOMETO® ONLINE - Coaching - Programmen gerne noch weiter zur Seite. In Kürze erfährst Du davon auf der Mentoren Seite und per Newsletter mehr.

Dein Premium Mitgliederzugang

Wenn Du doch nicht alle Interviews verfolgen konntest und jetzt Lust darauf entwickelst, dann nutze gerne den Mitgliederbereich für Dich. Dort kannst Du alle Interviews als mp3 downloaden und Dich flexibel beim Autofahren, Kochen, Putzen, Gartenarbeit oder wo auch immer inspirieren lassen. <https://www.online-gesundheitskongress.de/premiumpaket/>

Viel Erfolg & Herzlichen Dank

Ich bedanke mich herzlich für Dein Vertrauen, für Deine Neugier und Dein Sein innerhalb meiner Aktivitäten bis hier hin.

Weiterhin freue ich mich wirklich sehr, Dich bei Deiner Gesundheits- und Präventionsentwicklung im Wachstumsprozess weiterhin zu unterstützen und bin neugierig auf Deine Umsetzung und Dein Feedback.

Bitte nutze gerne meine Facebook Pinnwand, die Kommentare zum Kongress, schreibe unter die Videos oder schreib mir gerne eine Nachricht auf einem meiner Kanäle oder per Email.

Sportlich & herzlichst,
Deine Gesundheitsmentorin

Marina Orth