



yogamehome

21 DAYS OF OM

Workbook
Woche Zwei

Willkommen im Workbook der **21DAYSOFOM** – März 2021

Du hast das Workbook für Woche 2 vor Dir. Es ist die Fortsetzung des Workbooks der ersten Woche und baut darauf auf.

Es möchte Dir helfen, tiefer ins Yoga einzusteigen. Alles ist hier natürlich freiwillig und Du machst einfach so viel, wie Du möchtest und es eben auch in Deinen Alltag passt.

Dich erwarten ein paar Inspirationen, kleine Aufgaben für den Alltag und eine Liste von Videovorschlägen, die zum Thema der zweiten Woche passen und das lautet: **NEUAUSRICHTUNG**.

Was es damit genau auf sich hat, erfährst Du in diesem Büchlein. Am besten ist wohl, Du druckst es Dir gleich aus und legst es zu Deiner Matte.

Wir wünschen Dir ganz viel Freude und neue Erkenntnisse.

Natürlich sind wir für Fragen und Feedback gerne erreichbar unter oom@yogamehome.org

Deine Homies.

Was willst du eigentlich?

„Denke daran, dass das, was Du nicht bekommst, manchmal eine wunderbare Fügung des Schicksals sein kann.“

Dalay Lama

In Woche eins haben wir auf das geschaut, was sich uns tatsächlich zeigt. In dieser Woche soll es darum gehen, was Du Dir wünschst, wer Du sein möchtest und was Deine Träume sind, kurz: was Dich glücklich macht.

Anknüpfend an das Zitat von Dalay Lama wissen wir alle, dass nicht alle unsere Wünsche wirklich klug und gut für uns sind. Häufig versuchen wir mit unseren Phantasien über die Zukunft nur die Leere der Gegenwart zu stopfen. Dass es so nicht funktionieren wird, das wissen wir alle.

Woran erkennen wir also, welche unserer Träume wir verfolgen sollten? Welche sind es wert unsere ganze Aufmerksamkeit und Energie zu erhalten?

Ein sehr gutes Indiz für wertvolle Träume ist die Frage, ob sie Deinen Grundwerten entsprechen. Baut Dein Wunsch auf Deinen Grundwerten auf, dann wird Dich seine Erfüllung glücklich machen.

Das Workbook der Woche zwei möchte Dich daher einladen, Dir über Deine Grundwerte bewusst zu werden und daraus für Dich sinnvolle - und möglichst klare - Ziele oder gar Träume zu formulieren.

Ja und die Füchse unter Euch können wohl schon ahnen, was das Thema der Woche drei sein wird? Genau, die ersten Schritte zur Erfüllung Deiner Träume.

Doch bevor wir uns da ran machen, wünschen wir Dir für diese Woche spannende Erkenntnisse über Deine Grundwerte und folglich Deinen Weg zum Glück.

*Ich erkenne,
meine wahren
Werte.*

Gespräch mit Dir selbst

Frage Dich...

Zur Einstimmung auf diese Woche, haben wir die folgenden Fragen für Dich.
Sie sollen Dir helfen, das Thema in Dir wach zu rufen.
Wenn Du Dir ein paar Notizen machst, kannst Du sie in einem Jahr
wieder hervorholen und sehen, wohin Deine Reise mit Dir ging.

Was für ein Mensch möchte ich sein?



Welche Werte möchte ich leben?

Wie möchte ich mich fühlen?

Welche Art von Menschen möchte ich um mich haben?



Für welche Eigenschaften sollen andere Menschen mich schätzen?

Was möchte ich erreichen bis in 1 Jahr, 5 Jahren, bis zu meinem Tod?

Innere Ausrichtung für die ganze erste Woche

Schau auf Deine Werte

Orientiere Dich diese Woche immer wieder an den für Dich wichtigen Werten. Lass sie in Deinem Denken und Handeln präsent und lebendig werden.

Aufgabe der Woche

die wir alle machen.

Probiere Dich an dieser Aufgabe, um tiefer in das Thema der Woche einzutauchen. Google mal nach „Grundwerte + Beispiele“. Du wirst lange Listen finden.

Suche Dir 10-12 Werte raus, die Dich am meisten ansprechen. Schlafe eine Nacht drüber.

Am nächsten Tag streiche die drei Werte weg, die Dir am wenigsten wichtig erscheinen. Schlafe drüber.

Dann streichst Du wieder 3 Werte weg und das so lange, bis nur noch 3 Werte übrig bleiben.

Das sind Deine drei Grundwerte.



Zusätzliche Aufgaben

Vorschläge für Dich

Wähle aus den folgenden Vorschlägen,
Deine Aufgaben für diese Woche aus.

Dein Werte-Mantra

Formuliere aus Deinen Grundwerten Dein persönliches Werte-Mantra.
Bsp.: „Ich lebe Leichtigkeit im Denken, Wohlwollen im Herzen und Mut im Handeln.“
Nimm es mit auf die Matte.

Werte-Suchspiel

Wo siehst Du Deine Grundwerte in der Welt? Welche z.B. Filme, Personen, Erlebnisse, Organisationen, Produkte verkörpern Deine Werte. Schreibe sie auf.

Blick zurück

Schreibe auf: In welcher Situation hast Du Deine Werte gelebt und wann nicht? Welches Gefühl blieb jeweils zurück?

Vision Board

Erstelle Dein persönliches Vision Board. Eine Anleitung findest Du bei uns im Blog oder direkt über diesen Link:
Vision Board

Bleibe achtsam

Auch wenn es diese Woche um Deine Ziele geht, bleibe dennoch stets aufmerksam gegenüber dem gegenwärtigen Augenblick und was er Dir zeigen möchte.

Eigene Aufgabe

Fällt Dir selbst noch eine Aufgabe ein?


Video – Tipps

passend zum Thema der Woche

Videovorschlage fur Woche Zwei. Du kannst naturlich auch andere Videos fur Dich aussuchen. Du findest diese Videos im PDF verlinkt. (Klick auf Bild)


Solltest Du das Workbook bereits ausgedruckt haben, dann gehe auf www.yogamehome.org/yogavideos und verwende die Filter oder Wortsuche.

BLICK IN DIE ZUKUNFT
meine Vision erkennen
Karl Semelka




8 min | 0 | alle

DURCHHALTEVERMÖGEN
Mit Yoga ans Ziel
Birgit Pörtl



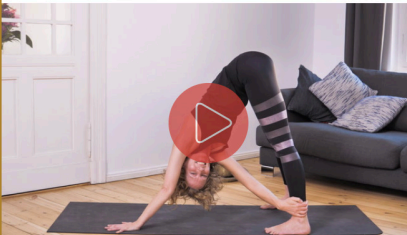
51 min | 70 | 2

VINYASA FÜR FORTGESCHRITTENE
folge Deiner Intention
Bitta Boerger



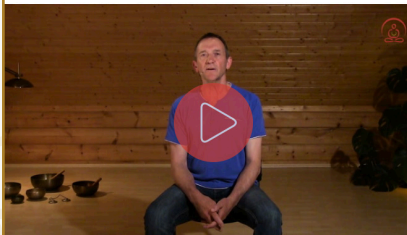
36 min | 90 | 3

TWIST & GROW
Drehungen und mehr
Elena Lustig




26 min | 40 | 2

ACHTSAMKEIT IM ALLTAG 1
Tag 1 - Einführung
Karl Semelka



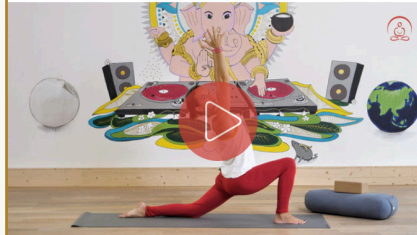
3 min | 0 | alle

SCHÖNHEIT SEHEN
man sieht nur mit dem Herzen gut...
Danja Lutz



49 min | 30 | 2

START IN DEINEN TAG
dehnen, atmen, aktivieren
Dr. Julia Rakus



31 min | 40 | 2