

ASTEYA

Yoga Tradition ins
Moderne übersetzt

von HeyKimi Yoga

Ich möchte

dir Yoga so zugänglich wie möglich machen und den Freiraum schaffen, alte Weisheiten neu interpretieren zu dürfen - sodass wir Yoga auch über die Grenzen der Matte hinaus leben und verstehen können.

Asteya bzw. "nicht stehlen" ist Teil der Yoga Sutras, der wichtigsten Yoga-Prinzipien und wurde von Patanjali vor Jahrtausenden verfasst.

Du bist ein beschäftigtes Wesen, jonglierst deine vielen Hüte alle gleichzeitig und merkst am Ende des Tages bestimmt oft, dass dir die Zeit für dich selbst gefehlt hat.

Aus diesem Grund schauen wir uns Asteya heute in Kombination mit unserem wichtigsten Gut an: Unserer Zeit.

Wie schaffen wir es also, uns weniger Zeit zu stehlen?

von HeyKimi Yoga

FILL YOUR OWN CUP

Morgens ist die einzige Zeit des Tages wo du deine Ruhe hast. Stell dir den Wecker 30-60 min früher (für mich war das anfangs sehr hart) und nutz die Zeit für DICH! Trink in Ruhe deine Tasse Kaffee, mach Yoga, atme oder meditiere, journal, geh spazieren. Es ist die Zeit, in der du nicht arbeiten musst, nicht deine Mails checken musst oder für jemanden anders erreichbar sein musst außer für dich. Zum Feierabend, d.h. nach getaner Arbeit kann ich mich meist zu nichts produktivem aufraffen, versacke auf der Couch oder treffe mich lieber mit Freunden. Mach den Morgen zu deiner Zeit - außerdem liegt etwas magisches in der Luft bevor die Welt aufwacht.

GET SHIT DONE

Schreib dir deine To-dos auf. Ich wette, es sind unzählige, richtig? Welche schiebst du erst mal nach hinten? Die dicken, fetten, großen to dos? Hab ich mir gedacht ;) Wir tendieren dazu, die Dinge, die viel Zeit und Energie beanspruchen von uns weg zu schieben und nur die vielen kleinen zu erledigen. Die Kleinen bleiben aber immer... deshalb GET SHIT DONE!

Am Ende der Woche wirst du merken, dass es dir hilft.

BOUNDARIES

Zieh dir selbst Grenzen und sei nicht immer für alle erreichbar!

Ich habe im Buch "Mehr Zeit - wie man sich auf das Wichtigste konzentriert" von Knapp & Zerpatsky einen Satz gelesen, der mich umgehauen hat:

"PRODUKTIVER ZU SEIN BEDEUTETE NICHT, DIE WICHTIGSTE ARBEIT ZU ERLEDIGEN, ES BEDEUTET LEDIGLICH, SCHNELLER AUF DIE PRIORITÄTEN ANDERER MENSCHEN ZU REAGIEREN."

Wenn wir uns Grenzen schaffen (ob im Job oder Privat) haben wir irgendwann wieder Kraft für unsere eigenen kleinen Träume. Simplester Trick, den du immer & überall anwenden kannst: Türen schließen und Zeit im Kalender für deine To-dos blocken - sichtbar für dein ganzes Team!

LET IT GO

Für die meisten von uns ist es schwierig, Dinge loszulassen (gerade für uns Perfektionisten). Wir müssen aber nicht immer in die DIY Falle tappen, wir dürfen auch mal abgeben. Kenn deine Stärken und deine Schwächen und lass bestimmte to-dos von anderen Menschen machen.

Bist du selbstständig? Dann schau in sämtlichen Datenbanken im Internet nach, denn es gibt so viele tolle junge Studenten, die sich etwas dazu verdienen möchten und glücklich sind, wenn sie helfen können.

Bist du angestellt - es wird aber zu viel? Schreib eine Stellenanzeige für einen Praktikanten und leg Sie deinen Vorgesetzten vor - glaub mir, es zeugt von Stärke seine Schwächen zu erkennen und vor allem, Stop zu sagen, wenn es mal zu viel wird.

BRAINFOOD

Das ist sicher nichts neues für dich aber eine gesunde, ausgewogene Ernährung ist ein Stimmungsbooster plus wir kriegen direkt ein bisschen mehr erledigt mit dem richtigen "Benzin".

Schau, dass dein Blutzuckerspiegel über den Tag hinweg ausgeglichen bleibt und greif nicht zu häufig zu Junkfood und Schocki (die bei mir immer in der Schublade liegt ;)) denn sonst kommt es zu dem bekannten Crash, den wir alle kennen: Der Blutzucker schießt in die Höhe und stürzt dann ab. Wir sind absolut müde und können kaum noch klar denken.

H₂O

Das klingt nach einem no-brainer, ist aber super wichtig für unser Gehirn: genug Wasser trinken! Wenn du dehydriert bist, kannst du nicht klar denken, bist müde und es kann passieren, dass du voreilige Entscheidungen triffst. Prost!