

## Mini-happy Mom Guide

- ✓ Reduziere deine Zeit auf social media um die Reizanregung zu minimieren. Dafür darfst du dein Leben aufdrehen!

Social Media aktiviert unser zentrales Nervensystem, was kontraproduktiv bei Nervosität und Stress ist. Frage dich jeden Tag: Was kannst du heute für dich tun, was dir gut tut? Sport, spazieren, Entspannungsmethoden anwenden, Gelassenheit lernen usw... was davon hast du schon umgesetzt? Mache dir eine Liste!

- ✓ Ernähre dich gesund. Dein Essen bestimmt die Qualität deiner Energiezufuhr.

So einfach es klingt so wertvoll ist dieser Tipp. Sicherlich hast du ihn schon oft gehört und trotzdem ist es so wahnsinnig schwierig in eine gesunde Routine zu kommen. Fällt dir das auch schwer dann suche zu Wochenbeginn Rezepte, erstelle dir einen Wochenplan, dann gelingt es dir besser dich daran zu halten.

- ✓ Integriere kleine Helfer in deinen Alltag!

Dankbarkeitsübungen, positive mindset, Postkarten mit positiven Affirmationen, Sprüchen die dir gut tun, Entspannungs- oder Meditationsrituale zu bestimmten Zeiten. All diese kleinen Dinge wirken Wunder bei regelmäßiger Umsetzung! Suche und notiere dir Podcasts, und Videos die dir helfen.

✓ **Webe dir dein soziales Netz!**

Unterstützung und sozialer Kontakt mit Menschen die dir gut tun ist essentiell.

Das können Freunde, Nachbarn oder Verwandtschaft sein. Wichtig sind dabei Menschen, mit denen du offen sprechen kannst, die sich vielleicht ebenfalls im stressigen Mamaalltag wiederfinden und deine Situation nachvollziehen können. Wir sind soziale Wesen und brauchen den wohlwollenden Kontakt zu anderen. Finde Menschen die dich stärken, dich inspirieren, die sich gegenseitig den Mama-Alltag leichter gestalten möchten.

✓ **Gönne dir professionelle Unterstützung!**

Psychologen und Therapeuten die lösungsorientiert und ressourcenorientiert mit dir arbeiten und dir Unterstützung in der aktuellen Situation bieten, können spürbar und dauerhaft Entlastung bewirken