



Wir grüssen Sie herzlich zu einer neuen Newsletter-Reihe, in der wir auf eine besondere Praxis der Achtsamkeit eingehen wollen: das Tagebuch.

Vielleicht haben Sie schon oft davon gehört, aber wissen nicht genau, wie Sie ein Tagebuch für Ihr Wohlbefinden schreiben können; oder sind sich nicht bewusst, welche grossartige Wirkung das Schreiben eines Tagebuches auf Ihr Leben haben kann. Wir klären Sie auf und helfen Ihnen dabei!

Einige Wissenschaftler haben durch ihre Studien herausgefunden, **dass das regelmässige Schreiben eines Tagebuchs sich nachweislich positiv auf die Herzfrequenz, den Blutdruck und das allgemeine Wohlbefinden auswirkt**, so berichtet der SPIEGEL Psychologie:

*Jene, die das Dankbarkeitstagebuch geführt hatten, wiesen bei den psychologischen Befragungen messbar mehr Optimismus auf als die Probanden der anderen beiden Gruppen. Sie fühlten sich vital und verspürten mehr Lebensfreude. Körperliche Symptome wie Bauch- oder Kopfschmerzen, Schwindel oder Muskelverspannungen hatten sich reduziert, sie gingen seltener zum Arzt, schliefen länger und besser. {...} Wir stellten fest, dass bei jenen Patienten, die täglich in ihr Dankbarkeitstagebuch schrieben, gleich mehrere Entzündungsmarker sanken. Gleichzeitig erhöhte sich die Herzfrequenzvariabilität, was mit einem geringeren Infarktrisiko gleichzusetzen ist.**

Daher lautet unser Gesundheitstipp an Sie: Führen Sie ein Dankbarkeits-Tagebuch, das Sie täglich dabei unterstützt, Übungen für die Aktivierung Ihrer Selbstheilungskräfte durchzuführen, um eine spürbar positive Veränderung in Ihrem Leben zu bewirken.

Wir von der TCM & Naturheilkunde Praxis haben ein spezielles Tagebuch dazu entwickelt, das Sie in mehreren Lebensbereichen und Lebensthemen täglich begleitet.

Damit können Sie nicht nur den inneren Prozess Ihrer Gedanken und Gefühle aufschreiben und reflektieren, sondern auch tägliche Achtsamkeits- und Meditationspraktiken nachhaltig in Ihr Leben integrieren.

Unser Tagebuch begleitet Sie in den Bereichen der Dankbarkeit, Selbstliebe, Beziehungen, Herzmeditation, Wu Wei - leben im Jetzt und des Körperbewusstseins und ist damit eine optimale Unterstützung zur täglichen Meditation.

Auf folgendem Link können Sie unser neues Tagebuch erwerben:

<https://www.amazon.de/Dein-Tagebuch-begleitet-dich-Achtsamkeits-Tagebuch/dp/B0D4VP3YZK/>

Nutzen Sie diese Gelegenheit, um durch dieses einfache aber wirksame Hilfsmittel Ihr Leben zu verbessern.

Schreiben Sie uns gerne, wie es Ihnen mit unserem Tagebuch ergeht und welche Wirkung es in Ihrem Leben hat.

Wir freuen uns von Ihnen zu hören!

Herzliche Grüße,

Ihre Gisela Bucher
& Steven Miloradovic



www.tcmundnaturheilkunde.com

**Quellen:*

<https://www.spiegel.de/gesundheit/psychologie/dankbarkeit-die-wurzel-fuer-gesundheit-und-wohlbefinden-a-1124119.html>