



7 Tipps für mehr Freiheit & Leichtigkeit im Alltag



Freiheit und Leichtigkeit im Alltag?

Besonders von uns **Frauen** wird ja gar **viel verlangt**: Wir sollen verständnisvolle Mütter sein, attraktive Ehefrauen, den Haushalt perfekt führen, täglich mehrmals gesundes Essen für unsere Familie auf den Tisch zaubern, den Garten in Schuss halten und einen Teilzeit-Job haben wir in der Regel auch noch...

Wie sollen wir es da bloss schaffen, mehr **Freiheit** und **Leichtigkeit** in unseren Alltag zu bringen?

Dabei ist das gar nicht so schwer. Es braucht dazu nur eine **klare Entscheidung**, allfällige „**Folgen**“ in Kauf zu nehmen sowie den Willen, **Lasten abzugeben** und den **Verzicht auf Perfektionismus**.

Stattdessen sollten wir unsere **Prioritäten neu setzen** und den 5er auch mal gerade sein lassen.

So schaffen wir **Platz und Zeit für das einfache Sein** und die Wahrnehmung des Schönen im Leben. Denn – nebst dem Leben unseres **Seelenplans** – macht uns der bewusste **tägliche Genuss schöner Momente glücklich!** Diese Momente sind es, die das Leben **lebenswert** machen und nicht das tägliche Abarbeiten der nie enden wollenden To-do-Liste!

Im Folgenden mache ich dir Vorschläge, wie du **in 7 einfachen Schritten mehr Freiheit und Leichtigkeit** in dein Leben bringen kannst.

Tipp Nr. 1: Gönn dir eine Putz- / Haushalthilfe!

„Was?“, denkst du jetzt vielleicht, „Das ist doch nur was für Reiche“ oder „Auf keinen Fall, die putzt niemals so gründlich und sauber wie ich!“

Eine Putzhilfe ist keineswegs nur etwas für Reiche oder vollzeitbeschäftigte Ehepaare. Und nein, das ist auch gar nicht so teuer! Die **Freiheit und Entlastung**, die du dadurch gewinnst, könnten plötzlich viel **mehr Wert stiften** als das Geld, das es kostet.

Wichtig ist jedoch, dass du jemanden nimmst, der **selbständig erwerbend** ist und mit dem/der dich „nur“ ein **Auftragsverhältnis** verbindet, damit du dir nicht die **Pflichten** eines Arbeitgebers aufhalst!

Es lohnt sich, dich in deinem Land mal zu erkundigen, was denn eine **Putzhilfe** so kostet und dann **gönne** dir bitte eine! Du wirst es nicht bereuen! Es gibt übrigens auch **Jugendliche** (Wochenjob), die froh sind, mit Haushaltarbeiten ihr Taschengeld aufzubessern!

Verzichte generell auf **perfekte** Sauberkeit. Sie ist nicht nötig, um ein **glückliches Leben** zu führen! Im Gegenteil, der Wunsch nach Perfektion hindert dich daran, das Leben entspannt zu **geniessen** und dich auf das **Wesentliche** zu fokussieren. Dies bringt mich gleich zu

Tipp Nr. 2: 80% sind genug!

Besonders wir Frauen haben den Hang zum **Perfektionismus**. Wir wollen in allen Bereichen immer alles super hinkriegen und 100% geben.

Aber weißt du was? Ich habe gemerkt, dass es viele Bereiche im Leben gibt, wo **80% absolut ausreichend** sind! Es ist gar nicht nötig, überall immer 100% zu geben, denn niemand wird den kleinen Unterschied bemerken. Du jedoch wirst **dankbar** spüren, wie dein „**Rucksack**“ **leichter** wird!

Erkunde doch einmal die **Bereiche** in deinem Leben, die von **untergeordneter Bedeutung** sind und wo du daher ab sofort **mit 80% zufrieden** sein willst.

Bei mir ist das z.B. das **Rasen mähen** und das **Jäten**. Ich habe einen Naturrasen und dieser wird nur noch ca. alle 4 Wochen anstatt alle 2 Wochen gemäht. Jäten tue ich nur dort wo es nötig ist: Im Gemüsebeet. So haben auch Blümchen und Wildkräuter eine **Chance auf Leben** und das freut auch die **Bienen** und **Schmetterlinge** 😊

Zudem habe ich einen **rüstigen Rentner engagiert**, der mir in der Vegetationsperiode den **Garten** in Schuss hält. Und der Nachbarsjunge mäht mir alle paar Wochen den Rasen für ein Taschengeld!

Beschränke deine 100%ige Leistung und Aufmerksamkeit lieber nur noch auf Bereiche, die dir **Freude** und **Weiterentwicklung** bringen und/oder wo es tatsächlich **nötig** und **Gewinn** bringend ist!

Tipp Nr. 3: Aufgaben streichen

Beim Forschen nach Bereichen, wo **80%** deiner Arbeitskraft **ausreichen**, um ein zufrieden stellendes Ergebnis zu bekommen, ist dir bestimmt schon eine **Aufgabe** in den Sinn gekommen, die du **ganz weglassen** (und/oder allenfalls **delegieren**) könntest.

Etwas, wo **Aufwand** und **Ertrag** in keinem Verhältnis stehen. Bei mir ist das z.B. das **Bügeln**. Diese aus meiner Sicht meistens völlig **überflüssige** aber sehr **zeitaufwändige** Arbeit habe ich bereits vor Jahren **ersatzlos gestrichen**. Ich kaufe bewusst keine Kleider, bei denen man ums Bügeln nicht herumkommt. Und meine Bettwäsche schaut halt ein bisschen zerknittert aus – was soll's 😊

Unterdessen hat sich meine 19-jährige Tochter bereit erklärt, zu bügeln, wenn es denn unbedingt sein muss 😊

Welche **Aufgabe** kannst du bei dir vollständig **streichen (oder delegieren)**?

Tipp Nr. 4: Mehr Rohkost auf den Teller

Der **Mensch** ist das **einzigste Lebewesen** auf dem Planeten, das seine Nahrung **kocht** und **brät** oder die Nahrung in der **Fabrik** herstellen lässt.

Und er ist auch das **einzigste Lebewesen**, das unter **Haarausfall** leidet und sogenannte „**Zivilisationskrankheiten**“ wie Krebs, hoher Blutdruck, Diabetes, Schlaganfälle usw. produziert. Dies in erschreckend hohem Masse. Es heisst ja überall, das sei ab einem gewissen Alter „**normal**“. Mittlerweilen glauben es alle!

Für mich ist das **überhaupt nicht normal!** Aus meiner Sicht ist es klar, dass ein direkter **Zusammenhang** zwischen der **Ernährung** und der **Vitalität**, dem **Gesundheitszustand** sowie dem **Alterungsprozess** eines Lebewesens besteht.

Die **Natur hat alle Körper erschaffen** und in ihrer Weisheit **produziert** sie auch für jeden Körper die **passende Nahrung**. Wenn wir vorwiegend **essen**, was **Mutter Natur** für uns vorgesehen hat und dies möglichst oft im **rohen Urzustand**, wie alle **Tiere** das tun, dann können wir bis ins **hohe Alter fit und vital** bleiben, statt ab 50 Jahren langsam dahin zu siechen und immer schwächer, kränker und steifer zu werden, um dann am so häufigen, „normalen“ Krebs oder Herzinfarkt bzw. Schlaganfall zu sterben.

Du glaubst mir nicht?

Dann empfehle ich dir, im Internet (YouTube) mal nach den Amerikanern **Mimi Kirk, Cara Brotman** und **Markus Rothkranz** (in D geboren) zu forschen. Ja ok, die beiden letzteren sehen ein bisschen nach Hollywood aus, aber: Sie geben in ihren YouToube-Videos **wertvollen Inhalt** über die **Kunst des glücklichen Lebens** und sind **sehr inspirierend** in Sachen **Vitalität, Gesundheit** und **Jugendlichkeit ab 50!**

Cara feierte 2018 ihren 50. Geburtstag und sieht aus wie 25, **Markus** ist zu diesem Zeitpunkt Mitte 50 und sieht aus wie 30! Und **Mimi Kirk** sieht mit ihren 80 Jahren auch nicht schlecht aus und **strotzt nur so vor Vitalität** und Gesundheit!

Sie alle sind **Rohköstler**, d.h. sie ernähren sich bereits **seit Jahrzehnten** fast ausschliesslich von **veganer Rohkost**.

Aber **nur noch roh** zu essen, ist gar **nicht nötig**. Das mache ich auch nicht. Zu sehr mag ich eine warme Gemüsesuppe oder einen deftigen Linsentopf im Winter ☺

Wenn du mehr **Vitalität, Energie, Leichtigkeit** und **Lebensfreude** in dein Leben einladen möchtest, empfehle ich dir, mindestens **eine Mahlzeit pro Tag durch reine Rohkost zu ersetzen**. Dafür eignet sich besonders das **Frühstück** (z.B. Früchte) oder das **Mittagessen** (z.B. gemischter Salat mit Avocado und/oder Nüssen/Kernen).

Zusätzlich **erhöht** lebendige natürliche Nahrung deine **Schwingung** und damit dein **Bewusstsein**. Die Wirkung ist also keineswegs auf den physischen Körper beschränkt! Mit einer **höheren Schwingung** gestaltet man sich automatisch ein **leichteres Leben**. Viele Probleme werden gar nicht mehr als Probleme wahrgenommen, sondern höchstens als Hindernisse, die es zu überwinden gilt.

Wohingegen besonders **tote Tiere (Fleisch)** und künstliche Nahrung (**Lebensmittelindustrie**) sowie **Weizenmehl** und **Milchprodukte** runterziehen und beschweren, den Körper, das Bewusstsein und damit den ganzen **Alltag** und im **Alter** zu **Krankheiten** führen!

Und: Es ist **nicht nötig, dogmatisch zu sein/zu essen**, gönne dir ab und zu eine richtige Pizza (oder so...) mit Weizenmehl und Mozzarella. Das mache ich auch und ist absolut kein Problem, wenn du dich im **Alltag** grundsätzlich **vegan & so oft wie möglich roh** ernährst!

Tipp Nr. 5: 1x wöchentlich 24 Std. fasten

Sobald du gemerkt hast, wie gut dir deine tägliche **Rohkostmahlzeit** tut, bekommst du vielleicht Lust auf mehr: Auf regelmässiges kurzes **Fasten**. Ich schlage dir Folgendes vor:

Lege einen **Wochentag** fest, an dem du nach dem Mittagessen bis zum nächsten Vormittag nichts isst. Ganz wichtig ist, dass du an diesem Abend auch nicht für deine **Familie** kochst! Die **kriegen das schon selber hin** und du **geniesst deinen freien Abend** 😊

Bei abendlichen **Hungergefühlen** mach dir einen **Tee**, iss im Maximum einen Apfel oder trinke eine Tassen-Bouillon und gönne dir ein warmes **Vollbad**, am besten ein **basisches**. Geh früh **schlafen** und genieße die **Freude, Energie und Leichtigkeit** am nächsten Morgen!

Wenn dir 24 Stunden Fastenzeit für den Anfang **zu lang** sind, fang an mit weniger. Iss schon am **nächsten Vormittag** einen gesunden Snack (z.B. Früchte, Trockenfrüchte oder Nüsse) anstatt erst mittags wieder zu essen.

Übrigens: Wusstest du, dass regelmässiges kurzes **Fasten** den **Alterungsprozess verzögert** und das **Leben verlängert**? Viele **Studien** haben das **bewiesen**. Im Internet findest du nähere Informationen darüber.

Und natürlich **schont** Fasten auch deinen **Geldbeutel**, so dass du dir dafür schon fast eine Putzfee leisten kannst ;-)

Tipp Nr. 6: Detox für die Seele

Überall spricht man von **Detox** (Entgiftung) des **Körpers**. Und das ist gut so 😊

Aber unser **Gemüt** möchte auch hin und wieder **detoxen**. Und das geht so:

Schreibe dir auf einem Blatt Papier alles von der **Seele**, was dich **belastet**, dir **Sorgen** bereitet oder **Angst** macht.

Dann gehe deine Liste durch und frage dich, was bei der Sache das **Schlimmste** wäre, was passieren könnte und **akzeptiere** dieses. **Nimm es in Kauf!** Und **übergib** die Angelegenheit einer **höheren Macht**.

Danach **vernichte** deine Notizen, zerreiße sie, wirf sie weg oder verbrenne sie. Du wirst spürbare **Leichtigkeit** und neues **Vertrauen** bemerken!

Tipp Nr. 7: Passives oder alternatives Einkommen generieren

Um der **Zeit-gegen-Geld-Falle** zu entkommen (d.h. du tauschst deine Arbeitszeit gegen Geld), baue dir einen oder mehrere passive oder alternative Einkommensströme auf, die dir **Spass** machen und dir entsprechen.

Dank dem **Internet** und seinen zahlreichen **Möglichkeiten**, mit relativ wenig Aufwand Geld zu verdienen, kann heute jede/r zumindest einen Teil seines Einkommens vom vielleicht ungeliebten oder stressigen Job **ersetzen**.

Um **alternative Einkommensströme** zu generieren und vorerst weniger im ungeliebten Job arbeiten zu müssen, bieten sich dir u.a. folgende **Möglichkeiten** an:

- Digitale Produkte erstellen (z.B. ein E-Book oder Kurs mit deinem Wissen) und übers Internet verkaufen
- Affiliate-Marketing betreiben (Produkte anderer verkaufen und dafür eine Provision bekommen)
- Dein Hobby monetarisieren (z.B. Schmuck oder Bilder kreieren und übers Internet verkaufen)

- Investieren: Dein Geld für dich arbeiten lassen

Das Internet ist heutzutage voll von **Möglichkeiten, passiv und alternativ** Geld zu verdienen.

Ich selber **verdiene monatlich passiv 5-stellig nur durch meine Investments!** Melde dich gerne bei mir, wenn dich diese Möglichkeiten **interessieren!**

Du kannst dir sicher vorstellen, welche Leichtigkeit & Entspannung mir das als selbständige, allein erziehende Mutter in mein Leben bringt ;-)



Dies waren meine 7 Tipps für mehr Leichtigkeit und Freiheit im Leben. Ich hoffe, sie haben dir gefallen und du setzt den einen oder andern um ☺

Falls du dir beim Erreichen von innerer Freiheit, Kraft und Fülle Unterstützung wünschst, sieh dich gerne auf meiner Webseite

www.sylviabaschwitz.com

um.

Ich helfe Menschen, ihren Seelenplan zu erkennen, sich von allen Lasten der Vergangenheit & Gegenwart zu befreien, damit sie ihren Seelenweg endlich erfolgreich beschreiten können.

Ich freue mich auf dich!

Alles Liebe

Sylvia Vera Baschwitz

Spirituelle Coach, Moderne Magierin & Astrologin

