

# Me Time - Abendritual

DEINE CHILL ZONE



Martina  
Haider



# Ein herzliches Hallo zu Dir, Du Liebe!

**Du bist Mama, Frau, Partnerin, Freundin, Tochter, Kollegin, ...**

**Deine größten Struggle sind ...**

... Du fühlst Dich fremdbestimmt und alle wollen etwas von Dir.

... Du bist müde, grantig und unzufrieden mit Dir selbst.

... Dein Körper zieht immer wieder die Handbremse.

**Deine größten Sehnsüchte sind ...**

... ausgeschlafen in den Tag starten!

... Dich entspannt, zufrieden und lebendig fühlen!

... endlich wieder selbstbestimmte Me-Time!

**Fühle Dich also herzlich eingeladen, gleich weiterzulesen!**

# Mein Leben darf glitzern.

Diesen Satz gebe ich Dir hier zu Beginn mit, er ist mein Motto.  
Auch **DEIN** Leben darf glitzern, in Leichtigkeit und Großartigkeit.



Ich bin ebenfalls Mama, Frau, Partnerin, Freundin, Tochter, Kollegin, ...

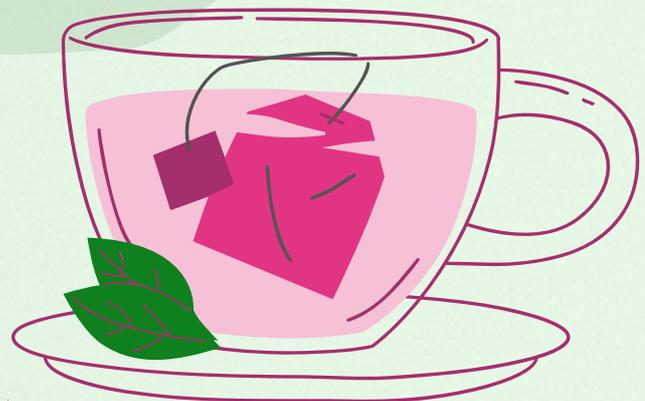
Jeden Tag entscheide ich mich bewusst dafür, dass mein Leben glitzern darf. Ich entscheide mich **FÜR** mich und mein **Wohlergehen auf allen Ebenen: Körper, Geist und Seele.**

Das war nicht immer so. Vor über zehn Jahren bin ich nach meiner Scheidung zur alleinerziehenden Mama geworden, 24/7 für meine Tochter verantwortlich. Der Spagat, den ich im Alltag zu bewältigen hatte, war eine riesen Challenge für mich. Oft hatte ich Nackenschmerzen, war gereizt und übermüdet.

Ich wusste, wenn ich weiterhin gut für mein Kind sorgen möchte, muss ich an erster Stelle für mich selbst gut sorgen.

**Ich habe begonnen, mir Zeit für mich zu nehmen.**

Am Abend, sobald meine Tochter in den Schlaf gefunden hatte, gab es für mich eine **bewusste Me-Time.**





Mein Me Time-Abendritual habe ich damals in meinen Alltag integriert und ich bin mir für dieses Geschenk an mich selbst sooo dankbar.



Dieses Gefühl der Dankbarkeit wünsche ich auch DIR, damit sich Dein Leben wieder gesünder, leichter und selbstbestimmter anfühlt.

Daher habe ich für Dich meine 3 Schritte für Dein Me Time-Abendritual auf den folgenden Seiten zusammengefasst.

Nimm diese Schritte als Inspiration und Unterstützung für Deinen ganz persönlichen Weg zu **DEINER Me-Time**.

Jedes Mal, wenn Du Dir Zeit für Dich nimmst, ist es ein **Geschenk an Dich selbst**, das nur DU Dir schenken kannst.

Ich wünsche Dir viel Freude beim Finden und Genießen Deiner Chill Zone!  
Alles Liebe und Danke, dass Du hier bist,

*Deine Martina*

Apothekerin der neuen Zeit.



## SCHRITT 1

# Chillen mit Tee

Wähle einen Platz bei Dir daheim aus, an dem Du Dich wohl fühlst, suche Dir **Deine persönliche Chill Zone**. Das kann die Couch sein, ein gemütlicher Sessel oder auch Dein Bett.

Bereite Dir in Deiner Lieblingstasse Deinen Lieblingstee. Für Entspannung sorgen Lavendel, Melisse und Passionsblume. Deine Frauenseele mag Kamille, Rose und Frauenmantel.

Deine Me Time beginnt schon bei der Vorbereitung.





## SCHRITT 2

# Fühlen und Sein

Du nimmst Dir bewusst Zeit und sorgst nun nur für Dich. Sei stolz darauf, dass Du Dir dieses Geschenk machst. Lass Deinen Gedanken freien Lauf und beobachte sie, ohne sie zu bewerten. Welche Gefühle kommen auf? Vielleicht magst Du dazu ein paar Zeilen aufschreiben.

Dein Tee schenkt Dir zusätzliche Geborgenheit für Deine Me Time. Spüre die Wärme der Tasse in Deinen Händen und inhaliere den Duft der Kräuter. Mit jedem Schluck bist Du mehr bei Dir.





### SCHRITT 3

## Dankbar atmen

Dein Tee neigt sich dem Ende zu. Nimm bewusst den letzten Schluck und stelle die Tasse ab.

Lege Deine Hände auf Deinen Herzraum und atme dreimal tief ein und aus. Danach atme wieder normal weiter.

Du hast Dir gerade Zeit nur für Dich genommen und somit gut für Dich gesorgt.

Sage Dir: Danke für diese Me-Time!







# Me Time - Tracker

Um eine neue Gewohnheit in den Alltag einzubauen, braucht es etwa 4 Wochen, einen Zyklus.

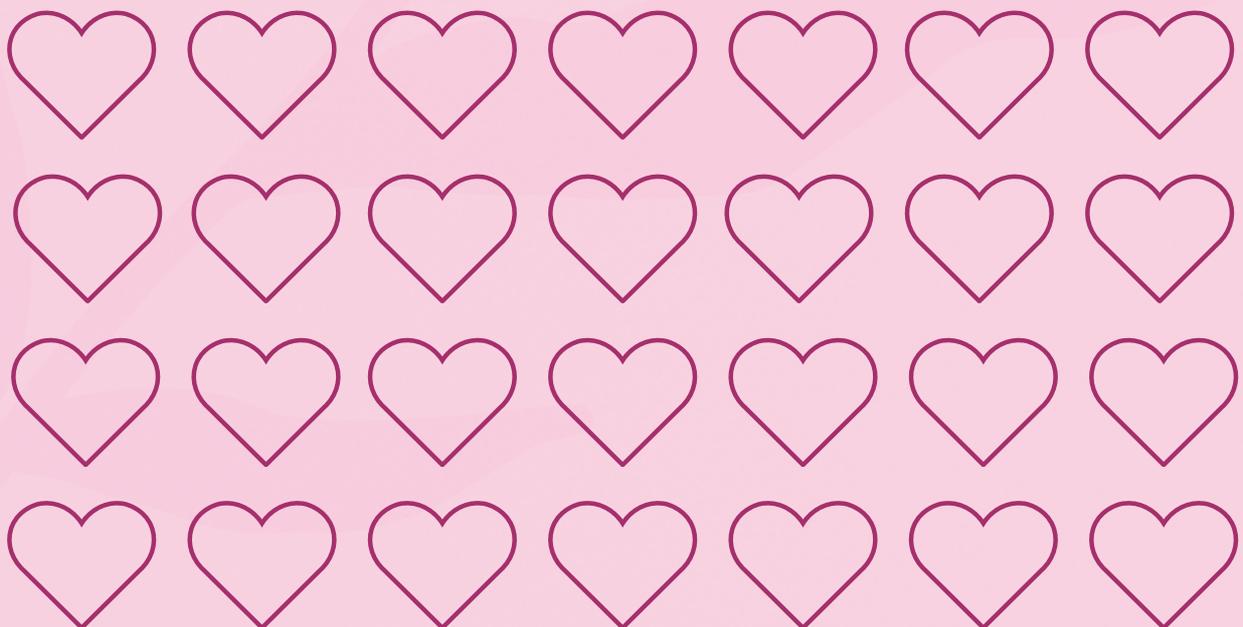
Für jeden Tag, an dem Du DICH zur Priorität machst und Deinen Me Time-Abend zelebrierst, schenke Dir selbst ein Herz.

Hier hast Du für die ersten vier Wochen Herzen zum Ausmalen, damit der Anfang leichter fällt. Drucke Dir diese Seite aus und hänge sie Dir auf, damit Du vor Augen hast, wie gut Du schon für Dich sorgst.

**Wichtig: sei geduldig und milde mit Dir!**

Wenn Pausen entstehen, ist das auch in Ordnung.

Entscheide Dich immer wieder bewusst für Dein Abendritual und somit für DICH, darum geht's.



# Das bin ich - Martina

In mir stecken das Fachwissen aus dem Pharmaziestudium und mehr als 15 Jahre Erfahrung aus meiner Arbeit in der Apotheke. Ein weiterer Schatz, den ich in mir trage, ist meine spirituelle Ader, die ich in den letzten Jahren sehr gepflegt und intensiviert habe. Human Design ist für mich ein wichtiges Werkzeug in meiner Glitzer-Kiste geworden.

Als Apothekerin der neuen Zeit fühle ich mich als Brückenbauerin zwischen den Naturwissenschaften und der spirituellen Welt. Ich öffne klassische Schubladen und begleite Mamas auf ihrem individuellen Weg raus aus einem vollen Alltag hinein in ein Leben, das sich gesund, leicht und selbstbestimmt anfühlt.

Mit Humor, Intuition und einem Augenzwinkern.



# Für Dich

Du hast nun eine kleine Kostprobe bekommen, von meinem Tun und meinem Sein.

Weitere Häppchen bekommst Du von mir mit meinen Glitzer-News direkt in Dein Postfach.

Und ich plane Großes. Meine Newsletter-Community erfährt wie immer als erstes davon.

**Stay tuned...**



Martina  
Haider

Apothekerin der neuen Zeit.



Impressum:  
Mag. pharm. Martina Haider  
1130 Wien, Sommerergasse 23/4

 [WWW.MARTINAHaider.AT](http://WWW.MARTINAHaider.AT)

 [@MARTINAHaider\\_AT](https://www.instagram.com/MARTINAHaider_AT)

 [INFO@MARTINAHaider.AT](mailto:INFO@MARTINAHaider.AT)

*Martina*  
**Haider**