

Ohne Mühe und Aufwand gegen Stress

Lachen

Wussten Sie, dass sie alleine an den Augen erkennen ob jemand lacht oder nicht? Dass ein Kind 400 mal pro Tag lacht, ein Erwachsener 15 mal? Dass Lachen schmerzstillend wirkt, das Immunsystem stärkt, Denkblockaden löst, die Ausschüttung von Stresshormonen stoppt und die Kreativität anregt? Dass 1 Minute Lachen einem Entspannungstraining von 45 Minuten entspricht?



Morgens mit Schwung in den Tag

Nehmen Sie die Ohrmuschel am oberen Ende zwischen Zeigfinger und Daumen und massieren Sie langsam und so fest wie es Ihnen gefällt, nach unten durch. Machen Sie zwei bis drei Durchgänge. Diese Massage lässt Sie von den Füßen bis zum Scheitel wach und munter werden. In der fernöstlichen Diagnostik ist das Ohr eine Abbildung des ganzen Körpers und darauf befinden sich mehr als 400 Akupunkturpunkte.

Machen Sie es wie die Katze

Dehnen und strecken Sie sich bereits morgens im Bett, vormittags am Schreibtisch und nachmittags, wenn Sie einen Ordner aus dem obersten Regal holen.

Energiedusche

2-3 x stehend von den Fersen über die Zehen auf und ab wippen, während die Arme locker mitschwingen. Anschliessend die Arme nach oben an die Decke schwingen. Die Arme wieder zurück Richtung Boden schwingen und dabei leicht in Knie gehen. Kräftig durch den Mund ausatmen.

Grosse Umarmung

Stehen Sie gerade hin und lassen Sie die Schultern fallen. Beugen Sie den Kopf leicht nach vorne, so dass Sie sein Gewicht nicht fühlen. Richten Sie ihre Aufmerksamkeit nach innen und atmen Sie ohne Anstrengung ein. Lösen Sie mit dem Ausatmen bewusst die Muskelspannung. Machen Sie so 36 Atemzüge.

Schütteln Sie Ihren Stress einfach ab

Schon wenig Bewegung in Form von Hüpfen oder Armeschütteln baut Ihren Stress ab.

Gönnen Sie sich etwas Gutes

Nehmen Sie sich immer wieder, ohne schlechtes Gewissen, eine kleine Auszeit zwischendurch. Denn Muse hat nichts mit Müssiggang zu tun.

Üben Sie sich in Achtsamkeit

Und gehen Sie ab und zu im Zeitlupentempo. Beobachten Sie einmal gelassen das Gedränge und Gehetze um sich herum.

Wasser

Trinken Sie am besten warmes Wasser in regelmässigen Abständen über den Tag verteilt. Wasser hilft Stresshormone auszuscheiden.

Schokolade

Essen Sie Schokolade mit mindestens 70% Kakaoanteil. Kakao unterstützt die Bildung von Glückshormonen. Essen Sie nur ein bis zwei kleine Stücke.

Und wenn Sie mehr Zeit haben

als einige Minuten pro Tag dann gibt es ein einfaches, billiges Wundermittel um Stress abzubauen. Bewegung, Bewegung, Bewegung...