

SOFORTHILFE bei STRESS

*5 beste Tipps,
wie Sie schnell
gelassen werden.*

Seien Sie ~~ge~~entspannt!



Stress-Auszeit

**SIE MÜSSEN DAS LEBEN NICHT MACHEN,
ES IST SCHON DA!**

Dies ist vielleicht das schwierigste Thema bei der Stresslösung. In unserer Leistungsgesellschaft wird uns vermittelt, dass viel auch viel hilft. Wenn wir uns nur richtig anstrengen, wird es auch erfolgreich sein. Wer nur will, der kann auch... Pustekuchen, das stimmt nicht!

Dies ist das große Dilemma der meisten Stresserschöpften. Sie haben gekämpft und lange Zeit Ihr Bestes gegeben. Je weniger es funktionierte, umso mehr haben sie sich bemüht. Je größer der Druck wurde, umso weniger waren sie in der Lage, zu stoppen und einen anderen Weg zu suchen – bis zur völligen Erschöpfung.



Wenn Sie schnell eine Stress-Entlastung benötigen, gönnen Sie sich eine Stress-Auszeit für 2 Tage, in denen es für Sie absolut nichts zu regeln, zu planen oder zu überdenken gibt:

**Es gibt für Sie nichts zu tun
2 Tage lang!**

Sollten sich Ihnen Gedanken oder Gefühle aufdrängen, schreiben Sie sie in ein Büchlein und legen Sie es wieder zur Seite. Tun Sie einfach, wozu Sie Lust haben oder was anliegt. Stellen Sie in diesem Experiment fest, wie entspannt das Leben sein kann.

**Steigen Sie doch mal hinten ein und schauen Sie,
wer das Steuer übernimmt.**

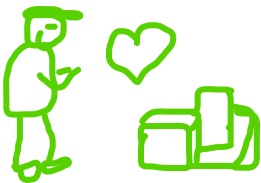


Entscheidung

**KEINE ENTSCHEIDUNG IST AUCH EINE
ENTSCHEIDUNG –
NÄMLICH OPFER DER UMSTÄNDE ZU WERDEN.**

Kennen Sie das? Wie Sie es auch drehen und wenden, Sie können sich nicht zu einer Entscheidung durchringen.

Nicht klar handeln zu können, blockiert Energien und kann richtig Stress machen. Deshalb treffen Sie Entscheidungen, ggfs. bis zu einem bestimmten Termin. Dann entscheiden Sie neu.



Werden Sie handlungsfähig mit folgender Anleitung:
Was macht Ihnen am meisten Stress?

a) Love it: Hat die Situation auch positive Seiten und Vorteile? Können Sie sich mit der Situation anfreunden? Wenn ja, hilft Akzeptanz zu innerer Gelassenheit.



b) Change it: Können Sie die Situation ändern? Welche Rahmenbedingungen oder Personen brauchen Sie dafür? Wenn sich eine Lösung herauskristallisiert, schreiten Sie zur Tat.



c) Leave it: Sie können die Situation weder akzeptieren noch erfolgreich verändern? Dann ziehen Sie die Konsequenz daraus und verlassen Sie die Situation.

love it - change it - leave it

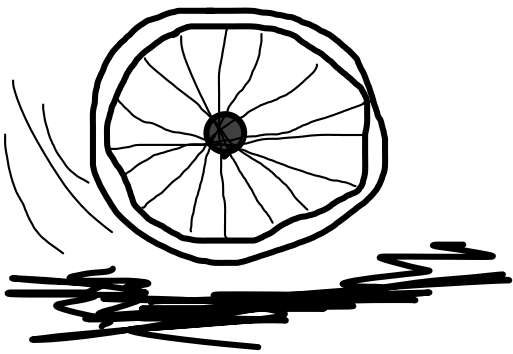
Treffen Sie Entscheidungen, wenn Sie in Stress geraten!

Sehnsucht

**IHRE TIEFSTE SEHNSUCHT IST IHR ANTRIEB
UND IHRE KRAFTQUELLE.**

Betrachten Sie das Rad. Es hat einen festen inneren Kern, um den sich alles dreht. Im Kern ist es ruhig. Die Nabe wird kaum erschüttert. Der Kern scheint stillzustehen und doch geht alle Kraft und Bewegung von hier aus.

Im Außen sind Sie allen Unebenheiten und Schlägen hautnah ausgesetzt. Sie sehen nur einen kleinen Ausschnitt des Ganzen.



Finden Sie Ihren inneren Kern, wo alles ruht und wo Sie Kraft für den weiteren Weg finden! Wie das geht? Finden Sie Ihre innerste Sehnsucht! Was wollten Sie schon immer sein oder erleben? Finden Sie es heraus und es wird ruhiger in Ihnen.

**Behalten Sie Ihre Sehnsucht im Herzen
und haben Sie Geduld.**

**Es kommt die Zeit,
wo Sie Ihr inneres Feuer (wieder) entfachen.**

Kommunikation

**ES KOMMT NICHT DARAUFG AN, WAS SIE SAGEN,
SONDERN AUF DAS, WAS ANKOMMT.**

Und was manchmal
ankommt, können Sie
erfahren, wenn Sie mal
wieder Stille Post spielen...

Jede Nachricht hat vier
Seiten nach dem
Schultz von Thun-
Kommunikationsmodell:



Stellen Sie sich vor, es sitzen mehrere Personen in der
Küche. Eine Person sagt:

„Der Kaffee ist fertig.“ - wie würden Sie diese
Nachricht verstehen?

„Ach prima, dann kann ich mich ja bedienen.“
(Sachinhalt)“

„Ich stehe jetzt nicht auf und bediene sie“ (Appell)

„Jetzt zeigt sie, wie toll sie wieder für alle Kaffee
gemacht hat“ (Selbstoffenbarung)

„Ist das ein Friedensangebot?“ (Beziehungsebene)



Sie können sich vorstellen, welches Chaos entsteht, wenn eine Person meint, sich auf
Sachebene zu unterhalten und die andere sich z.B. auf der Beziehungsebene
angesprochen fühlt und darauf reagiert...

**Wandeln Sie einen Tag lang jede Beurteilung oder
Empfehlung, die Ihnen auf der Zunge liegt, in eine offene
Frage um und sehen Sie, was sich verändert.**

Regeneration

IHR KÖRPER HAT EIGENE GESETZE, HELFEN SIE IHM.

Prüfen Sie, in welchen Situationen Sie gut entspannen können - klassisch bei Saunabesuchen, Massagen, Meditationen, Spaziergängen oder in Gemeinschaft, im Alleinsein oder beim Sport? Belohnen Sie sich zweimal in der Woche mit Ihrer persönlichen Entspannung! Diese Termine mit Ihnen selbst haben höchste Priorität und werden nicht abgesagt! Das ist der Deal – Ihr Körper wird es Ihnen danken.

Belohnen Sie Ihren Körper zweimal in der Woche mit Ihrem Entspannungsprogramm.

Mit der Ernährung tragen Sie wesentlich zu Ihrer geistigen und körperlichen Fitness bei. Die Ernährung sollte nach individueller Konstitution und Gesundheitslage gewählt werden. Einige Grundsätze gelten jedoch für alle:

- Trennkost: komplexe Eiweiße (Tierisches Fett) getrennt von komplexen Kohlehydraten (Kartoffeln, Brot, Reis) essen. Sonst gibt es Fäulnis- und Gärungsprozesse im Magen-Darm-Trakt mit unangenehmen Folgen!
- Jeden Tag frischen Salat oder Rohkost essen.
- Obst nur auf leeren Magen essen (bei Trennkost nach 3-4 Stunden, bei Mischkost nur morgens als erstes. Das verhindert eine alkoholische Gärung)
- Verzicht auf Schweinefleisch
- Verzicht auf Weizen und Gluten
- Verzicht auf raffinierten Zucker



Fangen Sie mit diesen Grundsätzen an. Vielleicht merken Sie sehr schnell, dass Sie fitter werden und bekommen Lust, sich weiter mit dem Thema zu beschäftigen. Vielleicht merken Sie sehr schnell, dass Sie fitter werden und bekommen Lust, sich weiter mit dem Thema zu beschäftigen.

Ändern Sie Ihre Ernährungsgewohnheiten langsam und stetig.

...und überhaupt...

BLEIBEN SIE DRAN, EGAL WAS GESCHIEHT.

Erziehung und Gesellschaftsnormen haben uns in der Regel tief geprägt. Vieles, was uns normal erscheint, ist nicht gut für uns. Nehmen Sie sich zurück und begeben Sie sich in die Beobachtungsposition. Betrachten Sie sich und die Reaktionen Anderer neu. Dies allein kann schon viel bewegen.

Bleiben Sie dran, egal was geschieht. Und behalten Sie Ihre Sehnsucht im Herzen, wenn Sie sie gefunden haben. Sie weist Ihnen den Weg.

Es gibt eine Methode, mit der Sie zukünftige Ereignisse in Ihrem Leben steuern können. Ja, Sie haben richtig gelesen: Sie können mit Ihrem Bewusstsein Ereignisse herbeiführen. Dahinter stehen die Erkenntnisse aus Hirnforschung und Quantentechnik. Im Seminar „Wünsch‘ Dir was“ erlernen Sie die Methode.

Wünschen Sie sich Austausch mit Gleichgesinnten oder Gleichleidenden? Dann kommen Sie zum „Get together Stress-Auszeit“ – ein geselliges Wochenende zum Thema Stress-Auszeit in Malente am See unter dem Motto Wissen, Spaß, Austausch.

Wenn Sie wissen wollen, welcher Stresstyp Sie sind und wie Sie zu guten Entscheidungen kommen, schauen Sie auf meine website: www.stress-auszeit-hamburg.de

Lassen Sie es sich gut gehen. Wenn Sie Unterstützung brauchen, rufen Sie mich an. Das erste Telefonat ist kostenfrei und bringt schon viel.

Ich wünsche Ihnen das Allerbeste und eine stressfreie Zeit!



Dipl.-Ing. Nicola Richter
Heilpraktikerin, Systemische Beraterin

Großer Scharnhorst 26, 21465 Reinbek
Tel. 040-657 90 773

Mail: jetzt@stress-auszeit-hamburg.de
www.stress-auszeit-hamburg.de

