

## KLEINE ALLTAGS-HELFERLEIN MIT SOFORTWIRKUNG

Lachen ist die beste Medizin!

Lache so oft, wie irgendwie möglich. Wenn Dir nicht danach ist, schau Dir einen lustigen Film an.

Zieh' Deine Mundwinkel zu einem Lächeln nach oben so lange es geht, gerade dann, wenn Dir gar nicht danach zumute ist. Anfänglich ist dieses künstliche Grinsen zwar merkwürdig, aber Dein Gehirn empfängt die Information, dass Du glücklich bist und schüttet die entsprechenden Hormone und Botenstoffe aus. Du glaubst es nicht? Versuch macht klug!

Erinnere Dich immer wieder an schöne Situationen. Damit meine ich: lass Deinen Körper die schöne Erinnerung spüren, nicht Deinen Verstand nach den üblichen „ja aber's“ suchen.

Ärgere Dich nicht über Deinen Verstand. Es ist seine Aufgabe, Dich zu schützen. Daher sucht er beständig nach Situationen, die unangenehm oder gefährlich für Dich sein könnten und sofort ziehst Du genau diese an. Gib Deinem Verstand Aufgaben, damit er sein Eigenleben einstellt.

Achte auf jedes gedachte „ich muss“. Jedes vermeintliche Müssen macht Stress, weil im Reptiliengehirn die Botschaft ankommt „GEFAHR, LEBENSGEFAHR!“. Wenn ich mir einbilde, ich müsse jetzt Fenster putzen, dann doch sicherlich nicht, weil mein Leben in Gefahr ist... Wähle daher lieber die Formulierung „ich könnte“ oder „ich könnte, wenn ich wollte“

Auch ein gedachtes „ich muss gesund bleiben“ macht Stress und schwächt das Immunsystem. Kein Wunder, dass der Husten einen dann ganz schnell befällt.

Umgib Dich mit positiven Menschen und geht in die Natur, macht Sport, erzählt Euch Lustiges, Positives. Seid gemeinsam kreativ. Erkundet die Natur barfuß – das erdet!

Greife öfters zu „happy food“. Was ist das schon wieder?  
Lebensmittel, die den Serotoninspiegel erhöhen, machen glücklich.

Entziehe Dich den Nachrichten, die darauf ausgerichtet sind, uns Angst zu machen. Wirf Deinen Fernseher „aus dem Fenster“ und kündige die Tageszeitung.

Lege Deinen Focus auf all das, was Dich inspiriert und begeistert. Dream big!

Schau zum Himmel, nicht auf den Boden!

Dankbarkeit... Du weißt es eh...

Denk daran: es gibt IMMER eine Lösung!

Vielleicht magst Du zu einem POWERFLOW-Starterseminar kommen?  
Da lernst Du nämlich, wie Du immer gelassener wirst und das Leben nicht mehr als Kampf, sondern als Spiel betrachtest. Ich bin sicher, dass es ursprünglich so gedacht war, nur hat uns in der Kindheit keiner die Spielregeln erklärt... zum Glück ist es nie zu spät...