

POWER & RELAX PRESENTS:

Alltagstips Mindset



KENNST DU DAS AUCH? STRESS, MEHR AUFGABEN
ALS ZEIT? DU BIST UNKONZENTRIERT UND
VERLIERST DEN FOKUS? DU FÜHLST DICH
ANGESPANNT UND LEER?

**MIT DIESEN DREI SIMPLEN
ALLTAGSTRICKS SCHAFFST DU ES
WIEDER RUHIGER UND PRODUKTIV ZU
SEIN.**

VIEL SPASS BEIM AUSPROBIEREN!

...

#1 Come down



1. Nimm dir zwei, drei volle Minuten Zeit um dein System innert kürzester Zeit herunterzufahren. Atme bewusst tief in den Bauch ein. Fülle diesen richtig mit Luft und lass sie anschliessend langsam und kontrolliert wieder raus.
2. Atme immer etwas länger aus als ein. Dies beruhigt dein System.
3. Bestimmt hast du wunderbare Erinnerungen an einen Ort eine Person oder eine Situation in welcher du dich komplett wohl fühlst. Versetze dich in diesen Moment. Sauge diese Stimmung auf!
4. Mit dieser Ruhe machst du dich nun daran deine Aufgaben zu sortieren. Unterscheide zwischen dringen und wenn möglich. Schreibe dir diese Prioritätenliste auf, so verschwinden sie aus deinem Kopf und entlasten dich. Aber vergessen gehen sie so nicht.

Übrigens hilft diese Entspannungstechnik auch vor Auftritten, Vorträgen oder in Paniksituationen.

#2 think positive



1. Setz dich hin und schreib dir ALLES auf, was du in den vergangenen Tagen schönes und positives erlebt hast.
 2. Versuche mind. 10 Punkte auf zu schreiben.
 3. Es ist schwierig? Klar, aber du schaffst das. Bleib dran!
 4. Lies dir alle Punkte nochmals durch und erinnere dich an diese Momente.
 5. Streiche dir die drei "wertvollsten" an und erinnere dich daran, wie du dich gefühlt hast.
 6. Schliesse kurz deine Augen und verinnerliche dieses Gefühl.
 7. Schreibe nun auf was du für dich positives in den kommenden Woche erleben möchtest.
- Übrigens kannst du diese Notizen immer wieder hervorholen, wenn du in ein Tief fällst. Oder auch beliebig wiederholen ;-)

#3 relax



1. Leg dich hin. Am besten auf den Rücken, sofern es für dich angenehm ist
2. Schliesse deine Augen und atme tief und langsam ein und wieder aus
3. Beginne nun z.B. beim linken Fuss, diesen etwa 20 Sekunden anzuspannen. Anschliessend entspannst du das zuvor angespannte Körperteil komplett
4. Nun gehst du zum nächsten Körperteil, z.B. linkes Bein, und wiederholst diesen Vorgang
5. Dies machst du, bis du deinen Körper bewusst entspannt hast (li: Fuss, Bein, Gesäss, Hand, Arm, Schulter/re: Schulter, Arm, Hand...)
6. Nun bist du viel entspannter, atmest einiges ruhiger und bist relaxed
Gönn dir nun einen Moment nur für dich. Trinke einen Tee deiner Liebessorte, einen guten Kaffee und/oder höre dir dein Liebessong an.
7. Sauge diesen wunderbaren, erholsamen Moment in dir auf.

Übrigens hilft dies auch vor dem Einschlafen um herunterzu fahren. ;-)

Und, wie fühlst du
dich?

ICH BIN MIR SICHER, DU FÜHLST DICH NUN
AUSGEGLICHENER & RUHIGER.
SCHÖN KONNTE ICH DIR EIN KLEINES BISSCHEN
ENTSPANNUNG NÄHER BRINGEN.

FALLS DIR DAS GEFALLEN HAT, UND DU MEINE ANTI-
STRESS KOMPETENZ MAGST, LADE ICH DICH EIN MIR
AUF DEN SOZIALEN MEDIEN ZU FOLGEN.

HERZGRUSS,

Karin ♡




Power & Relax

PERSONALTRAINING/STRESSCOACHING