

MAREN HELD

ERSTE-HILFE 10 TIPPS

Anti-Stress

MH

GESUNDHEITS- & STRESS-
COACHING

INFO@MAREN-HELD.DE



Hallo!

Toll, dass Du die Erste-Hilfe Tipps zur akuten Stress-Reduzierung heruntergeladen hast.

Du erhältst hier 10 Möglichkeiten, mit denen Du Dein Stresslevel sofort beeinflussen kannst.

Wichtig ist zu verstehen, dass diese Tipps kein Coaching ersetzen und das Kernproblem weiterhin bestehen bleibt. Wenn Du bereit bist dieses anzugehen, melde Dich gerne bei mir für eine kostenfreie Anti-Stress-Beratung. Ich freue mich auf Dich!

Maren Held

maren-held.de

info@maren-held.de

MH
GESUNDHEITS- & STRESS
COACHING

10 Tipps

1: STOPP!

Im Stress befinden wir uns in einem Reaktionsmodus. Um wieder in klares Denken übergehen zu können, kann es helfen, sich das Wort laut oder auch in Gedanken deutlich zu sagen.

*Breathe in
- breathe out*

2: ATME 10X TIEF EIN & AUS

Wenn Stresshormone durch unseren Körper fließen, neigen wir zu einer schnelleren und eher flachen Brustkorbatmung. Auf Dauer bringen wir unseren Körper so in eine weitere Stresssituation, ohne dass uns das bewusst ist. Die tiefe Bauchatmung aktiviert Dein Entspannungssystem und hilft Dir dabei Dich zu regulieren.



MH

GESUNDHEITS & STRESS
COACHING

3: ISS ODER TRINK

Wer das Essen oder Trinken zu oft ausfallen lässt, erhöht die Wahrscheinlichkeit unter zusätzlichem Stress zu leiden. Etwas zu essen und zu trinken kann Wunder bewirken.

*Me-Time
ist produktiv!*



4: MACH EINE PAUSE

Stress ist oft die logische Konsequenz, der Einstellung, eine Pause würde „nur Zeit verschwenden“. Dabei ist sie einer der wichtigsten Gründe für starke Leistung. Daher: nimm Dir eine Auszeit, mache einen der anderen Punkte und staune, wie viel mehr Gelassenheit und Energie zurückkommt.





5: AN DIE FRISCHE LUFT

Sauerstoff, Sonne, Natur, andere Sinneseindrücke ... das und vieles mehr, hat äußerst positive Einflüsse auf Stress.

move your body

6: BEWEGE DICH

Bewegung gehört zu den effektivsten Methoden Stress abzubauen. Dabei ist es egal, was Du tust. Vom Joggen übers Radeln hin zum Tanzen - los geht's!



7: ABSTAND NEHMEN

Tritt ganz bewusst einen Schritt zurück. Physisch und noch besser Psychisch. Hierdurch kommst Du aus dem Reaktionsmodus und erhältst einen besseren Überblick.



8: LIEBLINGSMUSIK

In dem Moment, wenn Dein Lieblingslied läuft, werden in Deinem Körper positive Gefühle ausgelöst, welche wiederum einen sehr entspannenden Wirkung haben. Und wenn Du noch mitsingst, stimulierst Du sogar noch Deinen Entspannungsnerv.





9: ÄTHERISCHE ÖLE

Es gibt einige Kräuter und Pflanzen, die eine entspannende Wirkung haben. Ein Lavendel-Öl in reiner Qualität in deinen Handflächen verrieben und inhaliert, kann daher Stresssymptome effektiv lindern.

10: HERZHAFT LACHEN

Lachen entspannt nicht nur, weil es Glückshormone ausschüttet, sondern auch, weil wir dadurch muskuläre Anspannung lösen. Also her mit den Witzen.



Gut gemacht!

Ich wünsche Dir, dass Du die 10 Tipps gegen akuten Stress wirklich umgesetzt hast und vor allem, dass es Dir jetzt schon ein bisschen besser geht!

Wenn Du das Kernproblem Deines Stress lösen möchtest und noch weitere Geheimtipps von mir willst, dann melde Dich unverbindlich für eine kostenfreie Anti-Stress-Beratung!



Kontakt:

maren-held.de

info@maren-held.de