



Tagträume verringern Stress!

„Das Geheimnis der Entspannung liegt im Stress verborgen.“

Wir alle kennen es. Der Tag bringt viele unvorhergesehene Ereignisse, die bewältigt werden wollen. Zu dem ohnehin schon straffen Terminkalender kommen Aufgaben und Verantwortungen dazu. Wir versuchen zu funktionieren und zusätzlich Dinge zu erledigen bzw. ihnen gerecht zu werden. Fehler schleichen sich ein und wir werden unwirsch. Einer solchen Ursache-Wirkungs-Kette entgegen zu wirken ist förderlich für das Befinden und letztendlich für die Gesundheit. Nun gibt es dazu viele Möglichkeiten.

Eine davon sind Tagträume!



Das praktische an Tagträumen ist, dass es keiner großen Vorbereitung bedarf und es fast überall möglich ist, in einen Tagtraum einzusteigen. Im folgenden finden Sie eine Anleitung, wie Sie schnell und einfach in einen Tagtraum einsteigen können.

1. Sorgen Sie für eine bequeme Haltung.
2. Atmen Sie ruhig, langsam und vorzugsweise in den Bauch.
3. Achten Sie dabei weiter auf eine bequeme Haltung und korrigieren Sie, was nötig ist.
4. Sprechen Sie innerlich einen Satz, der Ihre Entspannung unterstützt, beispielsweise: „Jetzt ist Zeit für meine Entspannung!“, immer wieder vor sich hin.
5. Wenn Sie entspannt sind, beginnen Sie nun zu träumen, von einem schönen Ereignis, dass Sie erlebt haben oder noch vor sich haben.
6. Konzentrieren Sie sich auf dieses Erlebnis mit allen Sinnen. Sehen, hören, spüren, schmecken und riechen Sie, was es wahrzunehmen gibt.
7. Genießen Sie es ganz in das Ereignis einzutauchen.
8. Wenn Ihr Empfinden am stärksten ist, kommen Sie wieder zurück in Ihren Alltag.

Diese Übung kann in nur 3-5 Minuten einen großen Entspannungseffekt generieren. Zusätzlich wirkt sie sich positiv auf Ihr Energie-Level aus.

Viel Erfolg

Gerne beantworten wir Ihre Fragen:

Rolf Söder | Oberer Weg 12 | 97846 Partenstein

Fon 09355 975125 | fax 09355 975126

info@mindmarketing.de

<http://www.mindmarketing.de>