6 Raffinierte Wege, um

Körperlichen Stress zu Besiegen

Fühlen Sie sich gestresst?

Mal ehrlich, wer tut das heutzutage nicht? Die Welt, in der wir leben, erzeugt in nahezu jeder Situation Stress, sogar in solchen Situationen, die eigentlich entspannend und angenehm für uns sein sollten. Als Menschen fühlen wir uns, unabhängig davon was wir tun, andauernd Stress ausgesetzt- ob es sich nun um das Planen einer Reise, die Jobsuche, eine Heirat oder die bevorstehende Pensionierung handelt. Sogar kleinere Ereignisse wie das Kennenlernen fremder Menschen oder die Planung einer Dinnerparty kann unerwartet großen Stress mit sich bringen.

Manchmal ist dieser Stress oder diese Anspannung etwas Positives, wie eine frische Portion nervöser Energie, die uns aufgeregt und atemlos sein lässt. Solche "Schmetterlinge im Bauch" sind nicht zwangsläufig etwas schlechtes, wenn wir wissen, dass etwas wirklich Fantatisches geschehen wird oder bereits geschieht.

Häufig ist Stress jedoch anders. Anspannung wird meist eher in Verbindung mit Frustration und Besorgnis empfunden, also nicht als Energieschub, sondern als eine Welle der Panik und Angst. Selbstverständlich gibt es hierfür Gründe. Menschen fühlen sich von Natur aus eher unwohl angesichts von Veränderungen und ungewohnten Umständen. Dies bedeutet, dass sogar eine gute Veränderung- Heirat, Pensionierung, Geburt, Umzug- dafür sorgen kann, dass Sie sich angespannt und ängstlich fühlen. Die Angst vor dem Unbekannten kann sich sogar auf kleinere Ereignisse wie das Kennen lernen der Freunde Ihres Partners/Ihrer Partnerin oder neuer Mitarbeiter ausweiten.

Neue Situationen sind nicht das einzige, was Stress hervorrufen kann. Sehr häufig ist es auch einfach das, was Sie Tag für Tag erleben, was Sie nervös und ängstlich macht. Ein unangenehmer Chef in Verbindung mit der Angst, die Arbeitsstelle zu verlieren, kann nahezu ständigen Stress und Besorgnis erzeugen. Eine Ehe, die in die Brüche zu gehen scheint, Kinder im Teenager- Alter, die zu rebellieren beginnen, Eltern, die älter werden, Investitionen, die an Wert verlieren und die Sorge darüber, was die Zukunft für Sie bringen wird, kann sogar dem stärksten Menschen tägliche Bauchschmerzen bereiten.

Mit Stress fertig werden zu müssen ist eine schwierige Aufgabe, und unglücklicherweise geraten viele Menschen an “Lösungen”, die selten etwas zur Besserung der Dinge beitragen, sondern ihre Situation häufig noch verschlimmern- übermäßiger Alkoholkonsum, Beruhigungsmittel, Wut- und Gewaltausbrüche; diese Dinge verletzen Sie selbst und diejenigen um sie herum und werden Ihnen kaum bei der Bewältigung der Situation helfen, die Ihren Stress verursacht.

Trotz allem gibt es einige Dinge, die sehr effektiv sind wenn es darum geht, Ihre stresserfüllte Lebenssituation anzugehen und sich gleichzeitig besser zu fühlen. Sich der Situation zu stellen und alles zu tun, was Sie können, um diese zu ändern, auch wenn dies bedeutet, auf lange Sicht zu planen und Ziele zu erarbeiten, kann sicherlich nicht nur den Stress reduzieren, sondern auch die Gefühle der Hilflosigkeit und des Gefangenseins mildern. Die richtige innere Haltung einzunehmen, um das Kommando über Ihr Leben zu übernehmen, kann ebenfalls bei der Veränderung helfen; wenn Sie beispielsweise heiraten ist es wichtig, sich nicht der Angst auszuliefern und sich von ihr paralysieren zu lassen, sondern Ihrer Verantwortung ins Auge zu sehen und in Ihrer neuen Rolle das Beste zu geben. Dies kann für Veränderungen wie einen neuen Job, einen Umzug, ein Neugeborenes und ähnliche Dinge gelten.

Da diese Herangehensweisen einiges an Arbeit und Planung beinhalten, sollten Sie sich gleichzeitig auch um die körperlichen Probleme und die Gefühle kümmern, die der Stress mit sich bringt. Häufig können mentale und emotionale Anspannung auch körperlichen Stress bei Ihnen auslösen, und körperlich angespannt zu sein kann zu Schmerzen führen, was wiederum für noch mehr mentale und emotionale Anspannung sorgt. All dies bedeutet, dass Sie in einen nie endenden Kreislauf von mentalem und emotionalem Stress, körperlichem Schmerz und wiederum erhöhtem mentalen und emotionalen Stress geraten können.

Es gibt einige Situationen, die einfach immer vorhanden sein werden und die auch immer Anspannung und Stress mit sich bringen werden. Statt sich darüber Gedanken zu machen, wie man all diese Situationen in Ordnung bringen kann oder zu denken, dass der Stress einfach verschwinden und nie wiederkehren sollte ist ein wesentlich besserer Ansatz, darüber nachzudenken, wie Sie körperliche Verspannungen abbauen können, um gleichzeitig auch weniger mentalen und emotionalen Stress zu empfinden.

Auf sich selbst körperlich zu achten ist oft schwieriger, als vielen Menschen bewusst ist; mit all den unterschiedlichen Verantwortungen und zeitlichen Anforderungen kann das regelmäßige Ausüben von Sport oder anderen körperlichen Aktivitäten nahezu unmöglich erscheinen. Häufig nehmen Menschen an, dass auf den eigen Körper zu achten bedeutet, einige Stunden am

Tag für das Training auf dem Laufband oder das Heben von Gewichten zu reservieren, und wer hat dafür schon Zeit oder Energie?

Mit diesem Gedanken im Hinterkopf zeigen wir Ihnen nun einige raffinierte Methoden, körperlich aktiv zu werden und auf seinen Körper zu achten. Diese Methoden sind einfach, erschwinglich und für jeden zeitlich zu managen.

Massagen.

Wenn Sie angespannt und gestresst sind ist es nicht ungewöhnlich, dass sich Ihre Muskeln ebenso verspannen. Sie tun dies, um sich selbst auf körperliche Konfrontationen vorzubereiten. Die Schattenseite daran ist, dass angespannte Muskeln die freie Blut- und Sauerstoffzirkulation verhindern, die wichtig für sie ist, um sich zu regenerieren und mit Nährstoffen versorgt zu werden. Es wird vermutlich nicht reichen, einfach daran zu denken, die Muskeln zu lockern; eventuell müssen Sie die Bereiche Ihres Körpers, die verspannt sind und schmerzen, auf geeignete Weise manipulieren.

Eine gute Massage kann unglaublich viel dazu beitragen, die Muskeln zu entspannen und die Blut- und Sauerstoffzirkulation zu erhöhen. Das Blut liefert nicht nur den Muskeln Nährstoffe, sondern hilft ihnen auch, neue Energie zu tanken.

Aber wo bekommen Sie eine Massage, und was kostet sie? Es ist wahr, dass eine professionelle Massage sehr teure sein kann. Warum schauen Sie sich nicht einmal nach einer Massageschule in Ihrer Nähe um? Solche Schulen haben häufig fortgeschrittene Schüler, die unter Beaufsichtigung arbeiten, so dass für Sie keine Gefahr der Verletzung oder des Unbehagens besteht; sie sind typischerweise sehr effektiv. Gleichzeitig sind die Kosten dafür, sich von einem der Schüler massieren zu lassen, häufig nur halb so hoch oder noch geringer als die einer professionellen Massage! Es gibt höchstwahrscheinlich solch eine Schule in ihrer Nähe, egal, wo Sie leben, also zögern Sie nicht, einmal im Telefonbuch nachzuschauen oder eine schnelle suche im Internet vorzunehmen.

Sie können sich auch zuhause sehr gut massieren lassen, wenn Sie die Initiative zeigen, dies vorzuschlagen. Sie können mit Ihrem Partner oder Ihrer Partnerin Zeiten für die Massage vereinbaren; benutzen Sie dabei einen Timer, wenn es erforderlich ist. Um gut zu massieren benötigen Sie nicht unbedingt eine professionelle Ausbildung; die Muskeln vorsichtig und sanft zu bearbeiten kann eine Menge dazu beitragen, die Muskeln beim Entspannen und Loslassen zu unterstützen.

Wenn es angebracht ist, können sie auch von einem Ihrer Kinder massieren lassen! Bieten Sie ihm eine Bezahlung oder eine Belohnung wie zum Beispiel einen Ausflug in einen Supermarkt oder ins Kino an.

Denken Sie auch daran, dass, wenn Sie selbst Massagen vornehme, Sie darauf achten sollte, nicht nur den Rücken, sondern auch die Arme, die Beine, die Füße, das Gesicht und den Hals massieren sollten. Auch diese Körpereiche neigen zu Verspannung und profitieren von einer schnellen Auflockerung.

Überlegen Sie auch, in einen schönen Massagesessel oder ein Fußmassagegerät zu investieren. Dies kann durchaus erschwinglich sein und kann bei der Entspannung verspannter und schmerzender Muskeln helfen. Oder Sie können auch versuchen, sich über einen Basketball zu rollen- die Festigkeit des Balls kann die Muskeln massieren und Sie zur Entspannung zwingen. Es kann zunächst etwas seltsam erscheinen, aber jene, die den Basketball- Trick versucht haben, berichten von einer deutlichen Entspannung und auch Vitalisierung der Muskeln.

Eine schnelle Massage könnte genau das sein, was Sie nach Ihrem langen Arbeitstag brauchen. Den ganzen Tag an einem Computer zu sitzen kann sowohl den Rücken als auch die Hände verspannen. Benutzen Sie den Daumen Ihrer jeweils anderen hand, um die Handfläche, den unteren Teil der Hand und die Finger zu massieren. Reiben Sie Ihren Hals, Ihre Schläfen und Ihr Kreuz.

Es ist leicht, diese kleinen Behandlungen zu unterschätzen, aber Sie könnten überrascht sein, wie gut sie tun können, besonders dann, wenn Sie den ganzen Tag in der selben Haltung verbringen oder tippend am Computer sitzen.

Heiße Bäder und Duschen.

Wärme regt die Blutzirkulation im Körper an. Wenn Sie ein heißes Bad nehmen merken Sie vielleicht, dass Ihr Herz ein wenig schneller schlägt; eine warme oder heiße Dusche kann auch dabei helfen, bestimmte Bereiche das Halses und des Rückens zu entspannen, während Sie diese unter den Duschkopf halten. Eine massierende Dusche kann Wunder bewirken, während die kleinen Wasser-Rinnsale die Muskeln zur Entspannung bringen und den Blutfluss anregen.

Ein heißes Bad oder eine heiße Dusche ist für jeden sehr leicht zu im Zeitrahmen durchzuführen und obwohl es Ihre Wasserrechnung vielleicht um ein paar Euro erhöht, ist es dies definitiv wert! Viele haben herausgefunden, dass ein schönes heißes Bad oder eine heiße Dusche vor dem Schlafengehen genau das ist, was sie brauchen, um sich zu entspannen und sich aufs Schlafen vorzubereiten. Wenn Sie das Glück haben, einen Whirlpool zu besitzen, benutzen Sie ihn! Häufig

vernachlässigen Menschen, die solche Dinge haben, diese auch zu benutzen; Duschen und Bäder werden als etwas Zweckmäßiges angesehen und es wir vergessen, wie entspannend sie sein können. Planen Sie also ein schönes heißes Bad oder eine heiße Dusche, wenn Sie sich das nächste Mal verspannt fühlen und lassen Sie sich Zeit, um gemütlich in der Wanne zu liegen oder lassen Sie das warme Wasser über Ihren Nacken, Ihre Schultern und auch über Ihr Gesicht laufen.

Duschen und Bäder müssen nicht lange dauern, um effektiv zu sein. Gehen Sie einfach sicher, dass Sie wirklich entspannt sind; während Sie das Wasser über verspannte Körperbereiche laufen lassen, konzentrieren Sie sich darauf, diese Bereiche auch zu entspannen.

Ein Heizkissen.

Wie bereits gesagt regt Hitze die Zirkulation des Blutes an, so dass die Verwendung eines Heizkissens dazu beitragen kann, bestimmte Bereiche, die angespannt und steif sind, zu entspannen. Sie müssen vorsichtig sein, sich Ihre Haut nicht zu verbrennen, aber Heizkissen können bei richtiger Benutzung eine sehr große Wohltat sein.

Bei Heizkissen denkt man oft nur an den Rücken, aber sie sind auch für den Hals, die Beine, die Arme und sogar für die Hände sehr hilfreich. Was auch von Vorteil ist, ist ein befeuchtbares Heizkissen, welches mit einem schwammartigen Material gefüllt ist, dass Sie anfeuchten und zwischen sich und das Kissen legen. Dadurch werden Sie mit wärmender Feuchtigkeit versorgt, welche zusätzlich zur Entspannung der Muskeln beiträgt. Stellen Sie sich dies wie ein Schwamm vor- wenn er trocken ist, ist er starr und mürbe, aber wenn er nass ist, ist er biegsamer. Ein befeuchtbares Heizkissen kann tatsächlich auch den verspanntesten Rücken und die angespanntesten Schultern lockern.

Dehnung.

Wenn Muskeln angespannt sind tendieren sie dazu, sich zu verkrampfen, was sehr schmerzhaft sein kann. Sie werden unter anderem dann steif, wenn Sie sich den ganzen Tag in derselben Haltung, wie zum Beispiel sitzend an einem Schreibtisch, befinden. Und weil viele Menschen lieber mit dem Auto überall hinfahren und sich wenig körperlich betätigen, werden diese Muskeln niemals richtig gedehnt und verwendet. Wenn Sie steif sind leiden Sie auch unter einem Mangel an Blutzirkulation, und weniger Blut und Sauerstoff bedeuten weniger Nährstoffe und eine geringere Fähigkeit zur Selbstheilung.

Die beste Art, dies zu bekämpfen, ist regelmäßiges Dehnen. Wenn Sie einen Yogakurs besuchen oder ein paar Yoga- DVD´s für Anfänger erstehen, dann betrachten Sie dies als Investition in Ihre Gesundheit. Viele private Fernsehkanäle bieten auch Kurse “on demand” an, so dass Sie diese privat zuhause ausprobieren können.

Manche Menschen meiden Yoga, weil Sie denken es habe eine Art spiritueller Seite, jedoch zielen die meisten Übungen heutzutage auf die Aspekte der Dehnung und Atmung. Viele der Bewegungen und Positionen sind identisch mit dem, was professionelle Sportler vor einem Spiel oder einem Lauf tun. Zudem ist Yoga unbedenklich für die Gelenke und Sie können in Ihrem eigenen Tempo vorgehen, so dass es keine Rolle spielt, ob sie übergewichtig oder körperlich nicht besonders fit sind.

Es ist zudem wichtig, sich daran zu erinnern, dass Training nicht lange dauern muss. Zehn Minuten vor dem Schlafengehen oder am Morgen können wahnsinnig viel Gutes bewirken, wenn sie Ihre Übungen regelmäßig durchführen.

Gute Übungen zu finden ist nicht schwer. Sie können eine Online- Suche nach guten Positionen durchführen oder sich einige Dehnübungen selbst überlegen. Stehen Sie aufrecht und beugen Sie sich nach vorn, um Ihre Zehen zu berühren; halten Sie diese Position und strecken Sie Ihre Beine, so dass die Knie nicht gebeugt sind. Jedes Mal wenn Sie dies durchführen werden Sie bemerken, dass sie sich ein wenig mehr dehnen können und sich gelockerter und beweglicher fühlen.

Setzen Sie sich mit leicht gespreizten Beinen auf den Boden und beugen Sie sich jeweils zu einer Seite hinüber, um die Zehen zu berühren; dann wechseln Sie zur anderen Seite. Dies wird sowohl Ihre Beine als auch Ihren Rücken trainieren, und auch hier werden Sie merken, dass Sie jeden Tag etwas beweglicher werden.

Einfache Dehnübungen sollen Ihre Muskeln weder verletzen noch überdehnen, also denken Sie daran, nicht zu übertreiben. Sie sollten sich niemals selbst in eine Position „zwingen“, sondern stattdessen an flüssigen und anmutigen Bewegungen arbeiten.

Dehnen kann auch dann gut sein, wenn Sie bei der Arbeit merken, wie sich Ihr Rücken, Ihr Hals und Ihre Finger versteifen. Alles, was Sie tun müssen, ist aufzustehen und Ihre Arme über den Kopf zu strecken und zu dehnen; dabei lockert sich auch die Rückenmuskulatur. Drehen Sie Ihren Kopf sehr langsam und sanft im Kreis. Hebn Sie Ihre Schultern einige Male und dehnen Sie sie ebenfalls. Um Ihre Finger zu dehnen, strecken Sie diese vor sich aus und versuchen Sie so weit wie möglich von sich weg einige Male locker zu „greifen“. Dabei könnten Sie Ihre Knöchel knacken hören und das ist völlig in Ordnung; die Hauptsache ist, keine zu feste Faust zu machen, weil dies einfach nur an den Muskeln „zieht“.

Dehnübungen dauern nur ein paar Minuten und können leicht in Ihren Zeitplan integriert werden; wichtig ist, sie regelmäßig zu wiederholen, damit Sie wirklich sinnvoll und hilfreich sind.

Sportliche Betätigung; werden Sie aktiv.

Warum hilft körperliche Aktivität gegen Stress und Anspannung? Es gibt viele Gründe; körperlich aktiv zu sein hilft nicht nur, Stress zu mindern, sondern verbessert auch Ihre gesamt körperliche Verfassung. Lassen Sie uns untersuchen, was damit gemeint ist.

Zu aller erst müssen Sie im Hinterkopf behalten, dass der Körper Blut und Sauerstoff verwendet, um alle Zellen zu versorgen und zu reparieren. Blut transportiert sowohl Nährstoffe als auch Sauerstoff, so dass Versorgung mit Nährstoffen und Heilung häufiger stattfinden, je mehr das Blut durch den Körper zirkuliert. Blut hat auch eine Reinigungsfunktion; tote Zellen und andere Unreinheiten werden abtransportiert, während das Blut sich den Weg durch den Körper bahnt.

Alle Bereiche des Körpers werden durch Blut versorgt und geheilt, aber einige sind davon am meisten betroffen. Beispielsweise werden die äußersten Schichten der Haut durch die darunter liegenden Blutgefäße versorgt. Wenn Die Blutzirkulation durch Sport angeregt wird, wird das Blut mitsamt seiner heilenden Funktionen in diese äußeren Schichten gebracht. Jene, die regelmäßig Sport machen haben häufig die bestaussehendste Haut; der angeregte Blutkreislauf gibt der Haut einen hübschen Schimmer, weil sie sowohl besser versorgt als auch gereinigt wird.

Das Herz und die Lunge werden ebenfalls durch regelmäßigen Sport und körperliche Aktivität gestärkt. Wenn das Herz schneller und kräftiger schlägt, wird es, da es ja ein Muskel ist, auch gekräftigt. Auch die Lunge atmet tiefer, so dass die Lungenkapazität vergrößert wird. Dies macht das Atmen isgesamt leichter.

Auch die Muskeln profitieren von regelmäßigem Sport, und nicht nur durch Gewichtheben und Widerstände. Wenn Muskeln verwendet werden, entstehen winzige Risse, während sie vom Knochen weggezogen und gedehnt werden; um diese zu reparieren und gut versorgt und gesund zu sein, brauchen sie Blut und Sauerstoff. Wenn Sie trainieren oder körperlich aktiv sind, senden Sie regelmäßig und konstant Blut und Sauerstoff an die Muskeln und sie sind besser in der Lage, sich selbst zu reparieren. Auch Muskeln brauchen Nahrung, und sie bekommen diese durch das Blut.

Diese Blutzirkulation bedeutet auch, dass die Muskeln sich leichter entspannen. Durch körperliche Aktivität werden sie lockerer, bewegen sich leichter und sind dauerhaft weniger angespannt. Die Blutzirkulation wird durch die Bewegung angeregt und Verspannungen abgebaut.

Die ist alles schön und gut; die meisten Leute kennen die Vorteile durch Training und körperliche Tätigkeit. Es ist nicht Dummheit, die Menschen vom Sport abhält, sondern eher das Problem, diesen auch regelmäßig durchzuführen.

Häufig besteht das Problem, dass Menschen bei Sport nur an Fitnesscenter und Laufbänder denken. Nach einem eintönigen Tag im Büro ist es schwer, sich dies vorzustellen- und wenn man genug Energie hat, um etwas zu tun, möchte man doch kaum einfach nur auf ein Laufband. Es ist entnervend, langweilig, frustrierend und wird sehr schnell öde.

Aber denken Sie daran, dass Training nicht unbedingt bedeutet, sich Equipment anschaffen zu müssen oder an Kursen teilzunehmen. Auf angenehme Arten körperlich aktiv zu sein ist genau so gut wie jeder Aerobic- Kurs kann sogar besser sein, wenn man es regelmäßig tut.

Überlegen Sie sich Arten, auf die Sie körperlich aktiv sein könnten, die Ihnen auch gefallen und die Sie regelmäßig wiederholen. Hier sind ein paar Beispiele:

- Fahrradfahren, allein oder mit den Kindern.
- Einem Sportverein beitreten- Bowling, Basketball, Softball usw.

- Miteinigen Freunden Basketball spielen.
- Mit einem Hund spazieren gehen.
- Schwimmen.
- Wandern.
- Mit Ihrem Partner/Ihrer Partnerin oder mit Freunden tanzen.
- Verschiedenste Sportarten, die Sie mit anderen spielen können- Volleyball, Racquetball, Tennis, Badminton, oder Handball.
- Mit Kindern, Freunden oder auch mit einem Hund Frisbee spielen.
- Trampolinspringen.

Sie können sich selbst einige Dinge ausdenken, wie Sie körperlich aktiv sein können. Man muss dazu keine teure Ausrüstung benötigen und es muss auch nicht zeitaufwendig sein- zwanzig Minuten am Tag reicht normalerweise völlig aus, um den Blutkreislauf anzuregen und um die die Muskeln zu versorgen und zu kräftigen.

Sport und sonstige körperliche Aktivität können auch Anspannung und Stress lindern, weil Sie Zeit für sich selbst bedeuten. Sie können sich einen MP3- oder CD- Player besorgen und ihn verwenden, wenn Sie mir dem Hund spazieren gehen oder andern. Oder hören Sie keine Musik und hören Sie auf die Geräusche um Sie herum oder genießen Sie den Frieden und die Stille beim Spaziergang durch Nachbarschaft.

Es gibt keinen Teil des Körpers, der nicht von regelmäßigem Training profitiert. Auch der Stoffwechsel wir durch körperliche Aktivität angeregt, was Ihnen wiederum zu mehr Energie verhilft. Sogar das Gehirn wird besser mit Blut und Sauerstoff versorgt, was bedeutet, dass Sie oft klarer denken können und den ganzen Tag über aufmerksamer sind. Zudem können Sie nachts besser schlafen, weil Sie abends müde sind, und der Köper benötigt regelmäßigen Schlaf, um gesund zu sein. Die meisten Regenerationen im Körper passieren im Schlaf und durch Schlafmangel können sämtliche Zellen beschädigt werden.

Denken Sie jetzt einmal darüber nach, auf welche Weise Sie regelmäßig körperlich aktiv sein könnten. Beziehen Sie Ihre Familie und die Kinder mit ein; sprechen Sie auch mit Ihren Freunden über gemeinsames Tanzen oder Fahrradfahren, so dass Alle davon profitieren können. Wenn Sie gründlich

nachdenken, werden Sie wahrscheinlich auf viel mehr Möglichkeiten kommen, als sie dachten! Und selbstverständlich bedeutet dies nicht, dass Sie nicht auch Aerobic- Kurse oder ein Fitnesscenter besuchen oder ein Laufband kaufen können; wenn Sie sich mit diesen Dingen anfreunden können und Sie Ihren Zwecken dienen, fügen Sie diese auf jeden Fall zu Ihrer Aktivitäten- Liste hinzu.

Entspannungstechniken.

Sie denken vielleicht nicht oft über die Möglichkeit nach, sich hinzusetzen und den Körper dazu zu bringen, sich zu entspannen, aber in Wirklichkeit können Entspannungstechniken viel dazu beitragen, Ihre Muskeln zu beruhigen und Spannungen zu mildern. Es mag wie ein Widerspruch klingen, seine Muskeln zur Entspannung "zu zwingen", aber der Körper reagiert tatsächlich auf intensive Gedanken. Wenn Sie sich einreden, dass Sie krank werden, wird Ihnen vielleicht wirklich übel. Wenn Sie sich einreden, dass Sie müde sind, werden Sie bald zu gähnen beginnen. Wenn Sie sich also selbst sagen, dass Sie entspannt und ruhig sind, werden Sie genau das sein.

Ein paar grundlegende Dinge hierbei sind die folgenden:

- Suchen Sie sich während des Tages einen ruhigen und ungestörten Platz, beispielsweise wenn die Kinder im Bett und Ihr Partner/Ihre Partnerin mit etwas anderem beschäftigt ist. Stellen Sie das Telefon und das Fernsehen ab. Die einzige Musik, die Sie hören, sollte ruhig und entspannend sein und möglichst keine Texte beinhalten, da diese Sie von der Entspannung abhalten könnten.

- Schotten Sie Ihr Bewusstsein von beunruhigenden Gedanken ab. Sagen Sie sich, dass Sie sich auch noch morgen, wenn Sie Zeit haben, um Ihre Finanzen, Ihre Arbeit, die Kinder oder andere Dinge sorgen können. Wenn sich negative Gedanken einschleichen, sagen Sie sich selbst, dass Sie, wie beim Fernsehprogramm, „umschalten" sollten, und sie werden mit großer Wahrscheinlichkeit verschwinden.

- Überlegen Sie sich etwas Positives, auf das Sie sich konzentrieren. Es könnte etwas Gutes in Ihrem Leben oder in der Zukunft oder auch glückliche Erinnerungen sein.

- Atmen Sie tief. Atmen Sie durch die Nase ein und fühlen Sie, wie die Luft nach unten in Ihren Bauch gesogen wird, halten Sie diese dort für drei Sekunden und atmen Sie anschließend langsam durch den Mund aus, indem Sie die Luft zunächst noch weiter in Ihren Bauch drücken. Übertreiben Sie dies nicht, damit Ihnen nicht schwindelig wird, aber tiefes Atmen kann den Körper und die Nerven beruhigen.

Wenn Sie dies tun, sagen Sie sich selbst, dass Ihr Körper entsapnnt ist. Konzentrieren Sie sich auf jeden Bereich, beginnen Sie mit Ihrer Stirn und Ihrem Gesicht. „Sagen" Sie diesem Teil des Körpers, dass es sich entspannen soll, und fahren Sie dann mit Ihren Schulter und Ihrem Hals fort. Fühlen Sie jeden Teil Ihres Körpers und entspannen Sie ihn. Gehen Sie bis zu Ihren Zehen weiter und beginnen Sie dann wieder von vorn.

Wenn Sie sich auf jeden Körperteil konzentrieren und Ihm sagen, dass es sich entspannen soll, wird es genau dies tun. Sie werden merken, wie Ihr Gesicht und Ihre Schultern weniger angespannt sein und Sie sich besser gedehnt und gestärkt fühlen werden

Entspannungs- und Meditationstechniken können wirklich Wunder wirken, wenn es um die Beruhigung Ihres Geistes und des gesamten Köpers geht. Sie können an die positiven Aspekte in Ihrem Leben erinnert werden und negative Gedanken in ihre Schranken verweisen. Auch hierbei wird sich Ihr Körper merklich entspannen.

Vergessen Sie jedoch nicht, dass diese Arten der Körperentspannung nur dann funktionieren, wenn Sie diese regelmäßig durchführen. Sie können sich nicht ein Mal entspannen oder sich einmal massieren lassen und anschließend von Ihrem Körper erwarten, dass es ihm nun für immer gut geht. Arbeiten Sie mit diesen Tipps jeden Tag, bringen Sie diese in Ihr Leben ein und Sie werden bemerken, dass Ihr Körper und sowohl Ihr Geist wie auch Ihre Seele entspannt sein wird!