

Stress – Tipp Nr. 1

Müde und kraftlos? Klopfe auf deine Thymusdrüse!

Wenn du müde und kraftlos bist benötigst du einen Energieschub. Und der sollte möglichst ohne Zusatzstoffe (Kaffee) herbeigeführt werden.

Probiere es mal damit die Thymusdrüse zu klopfen.

Da unsere Thymusdrüse aber nicht nur einen Energieschub bringt, sondern auch noch andere wichtige Funktionen erfüllt (welche erkläre ich dir gleich) rate ich dir, schon **morgens nach dem Aufstehen täglich** deine Thymusdrüse zu klopfen.

Was ist die Thymusdrüse

Für unser Immunsystem spielt sie eine sehr wichtige Rolle: Im Thymus "lernen" unsere weißen Blutkörperchen, fremde Zellen zu erkennen und zu zerstören. Sie wird auch als Gehirn der körpereigenen Abwehr bezeichnet.

Der Thymus verändert sich im Lauf des Lebens

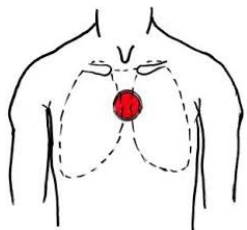
Beim Neugeborenen ist jeder Lappen des Thymus etwa 5 cm lang und 2 cm breit. Bis zur Pubertät wächst das Organ noch etwas, bis es ca. 40 g wiegt. Im Laufe unseres weiteren Lebens schrumpft die Thymusdrüse. Sie schrumpft aber auch dann wenn wir Stress haben.

Wo liegt sie?

Sie liegt in unserem Brustkorb direkt hinter dem Brustbein.

Die Drüse sitzt etwa 4 Finger breit in der Körpermitte unterhalb der Halskuhle.

Hier eine Abbildung



Thymusdrüse klopfen

Wenn du Stress hast, dann zieht sich die Thymusdrüse zusätzlich zusammen und schrumpelt wie ein Apfel der zu lange in der Obstschale liegt. Und wenn du auf die Thymusdrüse klopfst, dann wird sie wieder größer und das Energiezentrum wird angeregt. Abgesehen davon bringt es dich in einen ruhigeren Zustand. Wenn du nervös oder aufgeregter bist, dann bringt dich das wieder runter.

Wie klopfen?

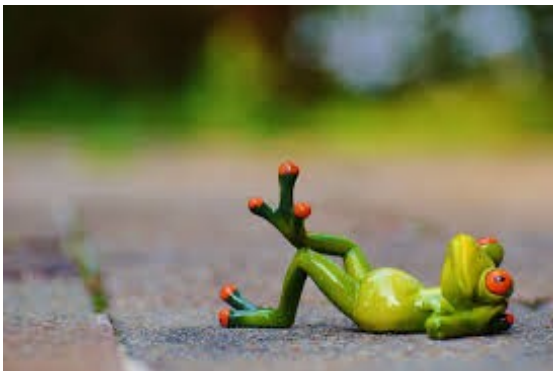
Die Thymusdrüse kann mit der flachen Hand oder mit der Faust geklopft werden oder mit den Fingern. Das entscheidet du für dich, wie du es am angenehmsten empfindet.

Noch effektiver ist das ganze wenn du es zusätzlich mit einer Affirmation machst.
Affirmation kommt aus dem Lateinischen von Firmar = Stärken

Also Thymusdrüse + Affirmation. Und zwar eine Affirmation die zur jeweiligen Situation passt. Bei Unruhe vor einem Vortrag z.B. „Ich bin ruhig und konzentriert“.
Oder du ärgerst dich über eine Person oder bist wütend z.B. „Ich bin völlig gelassen“.

Außer das dein Energiezentrum angeregt wird hat die gleichzeitige Affirmation noch einen weiteren Zweck.

Wenn du wie ein Mantra wiederholst beim Klopfen: Ich bin gelassen, ich bin gelassen, dann kannst Du nicht gleichzeitig denken: „Hui, ich bin total nervös“. Hoffentlich fressen die mich nicht gleich alle.



Was ist wenn du mitten in einer Besprechung oder in einem Meeting bist?

Solltest du vielleicht in einer Besprechung plötzlich nervös oder unsicher werden, dann bitte um eine kurze Pause. Toilettenpause oder so.

Gehe auf die Toilette und klopfe dir die Thymusdrüse solange mit der entsprechenden Affirmation bist du merkst das du ruhiger geworden bist. Das dauert in der Regel ca. 1 Minute.

Erinnerung

Damit du das Klopfen nicht vergisst, klebe dir einfach ein Post-it an den Badezimmerspiegel, die Kühlschranktür, deinen PC oder vielleicht auch von außen auf dein Portemonnaie.

In der kommenden Woche zeige ich dir 3 verschiedene Atemtechniken. Alle 3 sind kurz und bündig. Ich bin ein Freund von einfachen und praktischen Dingen. Sie müssen leicht sein und jederzeit und überall einsetzbar sein.



Viel Erfolg beim Umsetzen wünscht Dir
Iris

Kontakt:

Iris Borowiak

www.irisborowiak.info

Tel.: 02365 - 88 93 597

Mobil: 01577 - 53 43 350