

Stress – Tipp Nr.3

1. Die Ohrmassage auch **Denkmütze** genannt. Sie kommt aus der Kinesiologie

Wirkung

- Durch die bessere Durchblutung wird der Gehörsinn aktiviert.
- Die Konzentrationsfähigkeit und Wachheit verbessert sich.
- Das Gehörte kann besser aufgenommen und gespeichert werden.
- Das Innenohr und damit das Gleichgewichtsorgan werden aktiviert

Die Denkmütze stimuliert über 400 Ohrakupunkturpunkte, die mit wichtigen Gehirn- und Körperfunktionen in enger Verbindung stehen. Die sanfte Massage dieser Punkte erfrischt und entspannt und verbessert die räumliche Wahrnehmung

Wenn du gleichzeitig dabei auch noch über „Kreuz“ vorgehst (Erklärung unten) Switscht du deine beiden Gehirnhälften auch noch um. Das heißt die rechte Gehirnhälfte (die kreative) und die linke Gehirnhälfte (die analytische) werden in Gleichklang gebracht.

Über Kreuz: Die linke Hand ans rechte Ohr und die rechte Hand ans linke Ohr. Die Unterarme möglichst nicht zusammen. Das heißt die Arme sollen nicht aufeinander liegen und sich stützen.

Vorgehen:

- Die Ohrmassage wird gleichzeitig an beiden Ohren ausgeführt.
- Für das linke nehme die rechte Hand, für das rechte Ohr die linke Hand. Das heißt die Arme sind über kreuz.
- Benutze Daumen und Zeigefinger, um die Ohren sanft von innen nach außen zu ziehen und auszustreichen und leicht zu kneten (Daumen innen, Zeigefinger außen am Ohr).
- Dabei beginnst Du oben und massierst mit sanftem Druck am Ohren entlang nach unten.
- Auch das Ohrläppchen wird mit massiert.
- Dabei werden die Ohren leicht gerötet und angenehm warm.
- Wiederhole die Übung 3 mal.

2. Augenbrauen kneten

Eine Übung die sehr simpel ist und nicht mehr als 30 Sekunden dauert.

Wirkung

Es geht dabei darum die Kommunikation mit den beiden Gehirnhälften wieder herzustellen. Dem Gehirn wird dadurch wieder eine neue Ordnungsmöglichkeit geboten.

Vorgehen:

Lege die Daumen unter die Augenbrauen. Und zwar innen bei der Nasenwurzel.
Nehme die Arme wieder über Kreuz. Das heißt den linken Daumen an die Rechte Braue und den rechten Daumen an die Linke Braue. Die 4 Finger über die Augenbrauen. Die Unterarme möglichst nicht zusammen.

Wir nehmen also die Augenbrauen zwischen Daumen und Finger und drücken sie sanft. Beginne nun, die Augenbrauen zu massieren. Von innen nach außen und zurück.

[Hier der Link zum Video](#) um dir das ganze praktisch anzuschauen.

Du wirst sehen wie schnell die Methoden gehen und wenn du sie ausprobierst wirst du auch merken wie sehr sie dir helfen.

In der kommenden Woche zeige ich dir was du tun kannst, wenn du in extreme Situationen gerätst die dich sogar in Panik versetzen.

Bis dahin alles liebe

Viel Erfolg beim Umsetzen wünscht Dir

Iris

Kontakt:

Iris Borowiak

www.irisborowiak.info

Tel.: 02365 - 88 93 597

Mobil: 01577 - 53 43 350