

Zusammenfassung

Mit Bonus für Dich

Stress-Tipp Nr. 1 - Thymus klopfen

Jeden Morgen klopfen und ebenso in Notfall Situationen

[nochmal wieder holen hier klicken](#)

Stress-Tipp Nr. 2 – Atmen

Egal in welcher örtlichen Umgebung du dich befindest; **Atmen geht immer.**
Vor allem der Klassiker der Atemtechniken.

[nochmal wieder holen hier klicken](#)

Stress-Tipp Nr. 3 - Gehirn Gymnastik

Gehirn umswitschen bei Konzentrationsschwierigkeiten.

1. Denkmütze (Ohrmuscheln kneten)
2. Augenbrauen kneten

[nochmal wieder holen hier klicken](#)

Stress-Tipp Nr. 4 - Schnelle Hilfe in Extremen Situationen und bei Panik

Klopftechnik - EFT Mittelfeldtechnik

Es geht darum extreme Situationen sofort zu entschärfen oder seelische Probleme die dich belasten weg zu klopfen bzw. zu neutralisieren.

[nochmal wieder holen hier klicken](#)

Stress-Tipp Nr. 5 - Ernährung und Stress

Ernährung ist ein wichtiger Teil der Stressbewältigung. Stress raubt uns körperlich aus. Falsche Ernährung verschafft uns zusätzlichen Stress. Also ein Teufelskreis.

Wie du das einfach hin bekommst habe ich dir gezeigt. Rezepte hast du auch von mir.

[nochmal wieder holen hier klicken](#)

Stress-Tipp Nr. 6 - Entgiften des Körpers und Nahrungsergänzungen

In diesem Teil habe ich dir gezeigt wie du deinen gestressten Körper entgiften kannst und wie du mit hochwertigen Nahrungsergänzungen zusätzlich deine Depots auffüllen kannst. Falls du hierzu noch Fragen hast, darfst du dich gerne mit mir in Verbindung setzen.

[nochmal wieder holen hier klicken](#)

Stress-Tipp Nr. 7 - Bewegung

Wie du auf einfache Art und Weise Bewegung in dein Leben bringst, hast du in dieser Mail erfahren. Ich denke es war nicht schwer für dich diese einfachen Bewegungsabläufe in dein Leben zu integrieren und auszuführen.

[nochmal wieder holen hier klicken](#)

Stress-Tipp Nr. 8 - Shiatsu To-Go + Lächeln

Zwei ganz einfache Möglichkeiten um zusätzlich kontinuierlich Stress abzubauen. Einfacher geht,s nicht. Auch für Unterwegs.

[nochmal wieder holen hier klicken](#)

Stress-Tipp Nr. 9 - Verschiedene Entspannungstechniken um Stress vorzubeugen.

Diese Methoden solltest du alle unter professioneller Hilfe erlernen. Es sind: Progressive Muskelentspannung (PMR), Autogenes Training, Yoga, Tai Chi, Chi Gong, und „Die 5 Tibeter.“

Die PMR und das Autogene Training kannst Du auch bestens unterwegs so wie am Arbeitsplatz in der Pause anwenden.

[nochmal wieder holen hier klicken](#)

Noch ein kleiner Extra Tipp - Genießen im Alltag - Positiver Tagesrückblick

Auch wenn du einen nervigen Tag hattest, es gibt nicht nur negatives an einem Tag. Leider erinnern wir uns aber nur an das negative. Es geht aber auch anders.



Nimm dir am Abend eines jeden Tages kurz Zeit um dir nochmal bewusst zu machen, was heute deine schönsten Momente waren. Das müssen keine großen Dinge sein. Vielleicht einfach kleine Begegnungen oder Freundlichkeiten von Menschen die dir begegnet sind. Z.B. ein Lächeln deines Kindes oder eines Kollegen, der Kassiererin an einer Supermarkt Kasse. Du hast dich zum Joggen aufrufen können. Jemand hat dir ein Kompliment gemacht. Das Zwitschern von Vögeln oder einen schönen Sonnenaufgang oder Sonnenuntergang. Oder es ist dir sonst etwas schönes und positives passiert. Sei dankbar für all die schönen Dinge die dir an diesem Tag begegnet sind. Denn das sind alles Glücksmomente.

Und wenn du magst fertige dir ein „Gute Momente Glas“ an.

Nehme dir ein großes (!) Marmeladen- oder Einweckglas. Und dazu kleine bunte Zettel. Dieses Glas stellst du irgendwo sichtbar in deiner Wohnung hin. Vielleicht in die Küche oder ins Wohnzimmer. Daneben legst du einen Stift und kleine, bunte Zettel. Und jedes mal, wenn du einen Glücksmoment hast, dann schreibst du einen kleinen Zettel, faltest ihn und gibst ihn in das Glas. Du wirst sehen wie es sich im Laufe des Jahres ganz schön füllt.

Es ist nicht alles schlecht im Leben!

Wenn du wirklich „nur“ gestresst warst, müssten dir meine Tipps auf jeden Fall geholfen haben. Vorausgesetzt natürlich du hast sie auch praktiziert. Wenn du sie praktiziert hast und sie haben dir nicht weiter geholfen, dann bist du schon über den „normalen“ Stresslevel hinaus. Womöglich schon eine gutes Stück des Weges im Burnout. Dann solltest du dich in professionelle Hände begeben und Einzelcoachings oder Gruppencoachings in Erwägung ziehen. Hier können die Ursache für deinen Stress bzw. Burnout herausgefunden werden. Und **die Lösungen für dein Problem** gefunden werden.

Mein Bonus für Dich!

Ein kostenloses Gespräch mit mir von 30 Minuten.

Rufe mich an und wir vereinbaren einen individuellen Termin für dich. Du kannst mich fragen wenn du noch etwas wissen möchtest zu den Tipps die ich dir gegeben habe, oder falls dich irgendetwas anderes beschäftigt oder bedrückt darfst du mir das auch erzählen. Alles was wir besprechen bleibt unter uns.

Tel.: 02365 - 88 93 597
Mobil: 01577 - 53 43 350

Ich habe mich selbst zur Schweigepflicht verpflichtet und vor allem zur Loyalität gegenüber meiner Klienten und Rat suchenden.

Ich freue mich auf Dich

Viel Erfolg beim Umsetzen wünscht Dir

Iris

Kontakt:

Iris Borowiak

www.irisborowiak.info

Tel.: 02365 - 88 93 597

Mobil: 01577 - 53 43 350