

Lebensordnung

Die Gehirnaktivität einer intensiv vorgestellten Situation gleicht der einer wirklich erlebten.

Sie gönnen Ihren Augen Erholung und tanken neue Energie.



Kurzurlaub

Setzen Sie sich auf einen Stuhl. Stützen Sie die Ellbogen auf. Reiben Sie die Handflächen ein paar Mal kräftig aneinander, um sie mit Energie aufzuladen. Schließen Sie die Augen und bedecken Sie diese locker mit Ihren wie zu einer Muschel geformten Handflächen. Die Hände sollten dabei nicht auf die Augen drücken und die Nasenatmung nicht beeinträchtigen.

Spüren Sie die angenehme Wärme, die von Ihren Händen zu den Augen fließt.

Stellen Sie sich nun einen Platz in der Natur vor, an dem sie sich wunderbar gefühlt und gut erholt haben, z.B. am Meer, in den Bergen oder im Garten.

Nehmen Sie diesen Ort mit allen Sinnen ganz genau wahr: die Umgebung, die Farben, die Sonnenstrahlen, den Wind, das Vogelzwitschern oder das Meeresrauschen, den Geruch, die Stimmung ...

Genießen Sie Ihren Kurzurlaub für ein paar Minuten und kehren dann durch einige tiefe Atemzüge und das kurze Anspannen der Muskeln wieder in den Alltag zurück.

Tipp: Dieser Urlaub ist der kostengünstigste, den Sie je gemacht haben und darüber hinaus beliebig oft wiederholbar!

