

Gemüt - Mentalität - Psyche - Haltung 2

Da Haltung ein äußerer Ausdruck des inneren Gleichgewichtes ist, ist eine ausgeglichene Stimmung ein probates Mittel "aufrecht" durch's Leben zu gehen. Da dies oftmals nicht so einfach ist, sollte man auch für Stimmungsaufheller sorgen. Gemeint sind damit keine "Mittelchen" wie zB. Brozac o.ä. sondern einfache Mittel die in der Lage sind jeden Menschen kurz- aber auch längerfristig aus einer depressiven Phase zu holen. **3 Tipps** für eine bessere Stimmung:

1 Gut zu sich selbst sein !

Bei vielen Menschen, vielfach Frauen, nützt es schon, sich selbst etwas zu gönnen. Das kann auch mal eine Stück Schokolade sein, oder wenn man tiefer unten ist, der Kauf eines neuen Kleidungsstückes. Banal ? Sicher nicht, da oftmals die Gründe für "das Down" auch in vielen Fällen eher banal ist.

2 Visualisierung

Sich möglichst entspannt hinzulegen und an etwas Schönes denken.

Das Gedachte vor dem geistigen Auge wirklich vorstellen mit allen Sinneserinnerungen: wie habe ich mich dabei gefühlt ? wie hat es sich angefühlt ?

wie hat es gerochen ? wie hat es geklungen ? wie hat es ausgesehen ? wie hat es geschmeckt ?

3 NLP-Technik

Diese bekannte NLP-Technik meint nichts anderes, als folgende Vorgangsweise: Erinnern Sie sich an Ihr schönstes Erlebnis, dann stellen Sie sich einen Kreis vor, steigen Sie in den Kreis und versuchen Sie sich an dieses überwältigend gute Gefühl von damals zu erinnern - mit allen Sinnen. Ganz intensiv...!

Wie Sie das einsetzen ? Nun, wenn Sie wieder ein Tief haben, stellen Sie sich diesen Kreis vor - steigen Sie hinein und erinnern Sie sich an dieses Supergefühl ! Es geht Ihnen sofort besser ! Das funktioniert 100%ig !

120

