

Sonntag, 23. Oktober 2005

Stressbewältigung

Informationen aus: www.mannsein.at
Die Krise als Chance
Vaterwunden
Stress
Gesundheit

Der Weg ist nicht wirklich wichtig. Wichtig ist, wie authentisch der Suchende ist. Darum geht es wirklich. Du kannst auf deiner inneren Reise jeden Weg gehen - wenn du aufrichtig und echt bist, wirst du am Ziel ankommen.

Osho

Stress und die Bewältigung

Anzeichen für zuviel Stress können u.a. sein:

- innere Spannung
- Ängste
- Verdauungsstörungen
- Übergewicht
- Schlaflosigkeit
- Herzerkrankungen
- Magenerkrankungen
- Schweißausbrüche

Einige Impulse für die persönliche Stressbewältigung aus ganzheitsmedizinischer Sicht:

- Persönliche Wertschätzung
- Schlaf
- Stopp sagen
- Ernährung mit Genuss
- Bewegung
- Feste feiern
- Reduzierung von Alkohol + Nikotin
- Reduzierung der Reizüberflutung (Fernsehen, Menschendichte)
- Lernfeld Natur
- offen werden für meinen spirituellen Weg
- Reduzierung des Perfektionismus
- Bewusste Atmung
- Rhythmus
- Klarheiten
- Entscheidungen
- Auf Ressourcen achte

Geschrieben von Mag. Norbert Krennmair in Selbsthilfe um 09:06