

STRESS



FITNESS

10 Punkte nach Dr. Gerhard Weiland

1. Bei jedem Stress: **Atmen Sie sofort mehrmals tief durch!**
2. Sagen Sie bei jeder stressigen Situation automatisch:
Das ist okay. Es gibt eine Lösung.
3. Verwenden Sie eine **Loslass - Technik**
z.B. **Emotionale Balance®**,
um sich rasch wieder in den Wohlfühlbereich zu bringen.
4. Machen Sie möglichst viel Bewegung in freier Natur.
Bringen Sie Ihren Körper mindestens 1x täglich aktiv zum Schwitzen.
Trinken Sie mindestens 2 – 3 Liter Wasser täglich.
5. Achten Sie auf förderliche Gedanken. Verwenden Sie Ihre Fantasie
zum Loslassen von unangenehmen Erfahrungen.
6. Durchforsten Sie Ihren Terminkalender.
Machen Sie eine neue Prioritätenliste: Was ist **wirklich** wichtig?
7. Akzeptieren Sie Dinge, die Sie nicht ändern können.
Lenken Sie Ihre Konzentration auf Bereiche, die Sie beeinflussen
können.
8. Kommunizieren Sie klar Ihre Grenzen.
Ja Sagen ist gut. **Nein Sagen** ist oft besser und gesünder!
9. Spielen Sie mit Ihrem Humor.
Mit Lachen lassen sich viele Situationen entschärfen.
10. Verbessern Sie beständig Ihre emotionale Fitness und
Ihre Kommunikationsqualitäten.



Dr. Gerhard Weiland 8010 Graz Münzgrabengürtel 19 Tel. 0316 83 74 23
www.gerhardweiland.at