



Juliane Klein
gepr. Präventologin

*Die größte Entscheidung deines Lebens liegt darin,
dass du dein Leben ändern kannst,
indem du deine Geisteshaltung änderst.* (Albert Schweitzer)

Alles was wir letzten Endes denken hat erhebliche Auswirkungen darauf, wie wir uns fühlen und wie wir handeln. **Gedanken sind** elektrische Impulse, die elektrische und chemische Umschaltungen im Gehirn auslösen. Gedanken sind Kräfte. Sie versetzen das zentrale Nervensystem in Bereitschaft entsprechend zu reagieren und zu handeln.

Erste Impulse zur Lenkung der Gedanken in eine gesundheitsförderliche Richtung:

- Richten Sie Ihren Fokus mehr auf die schönen Momente im Leben.
- Nicht den Kopf hängen lassen, aufrecht gehen und wenn möglich Mundwinkel nach oben ziehen. Ihr Körper schüttet dann Glückshormone aus.
- Lenken Sie Ihre Gedanken bewusst in die richtige Richtung. Setzen Sie diese für positive Ziele ein.
- Atmen Sie öfters richtig durch, das entspannt und macht den Kopf frei. Wenden Sie die 4-6-8 Methode an. Atmen Sie durch die Nase bis 4 zählend tief in den Bauch ein, halten Sie die Luft an und zählen dabei von 1-6, atmen Sie nun durch den leicht geöffneten Mund aus und zählen dabei von 1-8. Sie merken, wie Sie dabei entspannen.
- Schreiben Sie sich Ihre Gedanken und Probleme von der Seele. Denken Sie in Lösungen.
- Sehen Sie die Dinge von einer anderen Seite, gewöhnen Sie sich eine andere, positivere Betrachtungsweise an.
- Achten Sie auf Ihre Ernährung, auf regelmäßige Bewegung und Entspannung. Stellen Sie sicher, dass Sie mit der Ernährung u.a. ausreichend Eisen, Magnesium, Selen, Zink und Vitamin B12 und C aufnehmen.

Lenken Sie Ihre Gedanken und lassen Sie sich nicht von Ihren Gedanken lenken. Viel Erfolg!

