

Starten Sie positiv und stark ins neue Jahr!

Mit der Übung Positive Punkte klappt's im Handumdrehen:

- Nehmen Sie eine bequeme sitzende oder liegende Haltung ein.
- Legen Sie eine Handfläche sanft auf Ihre Stirn.
- Legen Sie die andere Handfläche ebenfalls sanft auf den unteren Hinterkopf.
- Die jetzige Position soll sich bequem anfühlen. Falls erforderlich, passen Sie Ihre Haltung entsprechend an.
- Schliessen Sie die Augen.
- Atmen Sie in Ihrem eigenen Rhythmus tief durch die Nase ein und aus.
- Konzentrieren Sie sich auf Ihre Atemzüge und versuchen Sie, diese mit der Zeit zu verlängern.
- Halten Sie die Positiven Punkte so lange, bis Sie sich ruhig und entspannt fühlen.

Diese Übung erweist sich in Stresssituationen als ein wahres Wundermittel.

Ich wünsche Ihnen einen wunderbaren Start ins neue Jahr!