



Bloß kein Stress



Foto: privat

Melanie Kohl, Mentalcoach und Autorin mit den Schwerpunkten Gesundheit und Leistungsfähigkeit.

FOCUS Network hat sie in Kooperation mit XING Coaches zum „Top-Coach 2016“ ausgezeichnet.

Endlos lange To-do-Listen, Überstunden, Arbeiten wie im Hamsterrad. Wenn uns der Alltag wieder einmal überrollt, bleibt Melanie Kohl ganz gelassen und rät: „Denken Sie doch wie ein Sprinter!“

Melanie Kohl ist Mentalcoach und entwickelt ganzheitliche Konzepte zur Stressprävention. Sie weiß, was uns bewegt, um unsere persönliche Performance zu halten: „Alles im Leben“, meint sie, „folgt einem ausgewogenen Rhythmus: Tag und Nacht, Ebbe und Flut, jeder Herzschlag und jeder Atemzug. So macht es auch ein Sprinter.“

Ein Sprinter spurtet vom Start bis zu seinem Ziel. Danach stoppt er und holt tief Luft. Zeit für Regeneration. Die meisten von uns sprinten nicht. Sie galoppieren durchs Leben und muten sich jeden Tag einen neuen Marathon zu. Stress gilt als Hauptursache vieler Erkrankungen, die damit beginnen, dass wir uns emotional ausgelaugt fühlen, unmotiviert und ziellos.

„Ihr volles Potenzial“, meint Melanie Kohl, „entfalten nur Menschen, die gelernt haben, sich zu entspannen.“ Um regelmäßig Balancemomente zu sammeln, empfiehlt sie ihr Smartcuts-System.

„Smartcuts sind kleine Turbotechniken, die helfen, das Hamsterrad zu unterbrechen“, so die Mentaltrainerin und versichert: „Integrieren Sie die Smartcuts regelmäßig in ihren Alltag und ebnen Sie sich den Weg zu innerer Ausgeglichenheit.“

Smartcut 1: Thymusdrüse klopfen

Das rhythmische Klopfen wie Tarzan auf das Brustbein stimuliert die Thymusdrüse, die harmonisierende Botenstoffe aussendet. Klopfen Sie so lange, bis sich von selbst der Atemzug vertieft. Die Wirkung hält 2–3 Stunden an. Langzeituntersuchungen haben ergeben, dass einminütiges Klopfen mehrmals am Tag die subjektiv empfundene Lebensenergie, das mentale Leistungsvermögen und die Immunabwehr steigert.

Smartcut 2: Hemibalance

„Augenturnen“ ist eine einfache Mentalerfrischung für zwischendurch. Die Links-Rechts-Bewegungen der Augen regen die Vernetzung beider Gehirnhälften an. Für diese „bilaterale Hemisphärenstimulation“ benötigen Sie zwei Fixpunkte, z. B. zwei Bilder an der Wand, zwischen denen Sie Ihre Augen wie einen Scheibenwischer hin- und herwandern lassen. Die beruhigende Wirkung tritt bereits nach 30 Sekunden ein.

Chiasamen

Der Gesundheitstrend aus dem Reich der Maya

- Pur
- Natürlich
- Wertvoll

Zutat:
Chiasamen



NEU

(Salvia hispanica)

Reich an Omega-3-Fettsäuren, Vitaminen und Mineralien. Glutenfrei.

- Chiasamen enthalten **wertvolle essentielle Fettsäuren (Omega-3-Fettsäuren), hochwertige Proteine, Mineralstoffe und Vitamine.**
- Dank ihres neutralen Geschmacks können sie beliebigen Speisen beigemischt werden.
- Sie erhöhen den **Sättigungseffekt** der Speisen und helfen somit auch indirekt **beim Abnehmen.**
- Chiasamen liefern **doppelt so viel Eiweiß** wie andere Samen oder Getreidesorten.

- Chiasamen sind **glutenfrei** und damit eine gute Alternative zu eiweißreichem Getreide für Menschen mit Glutenunverträglichkeit.

Verzehrhinweis: Gemäß der Novel Food VO(EG)258/97 und 2013/50/EU darf die tägliche Aufnahme von 15 g nicht überschritten werden. Diese Verpackung enthält 14 Tagesportionen à 15 g. Kühl und trocken lagern.

In Ihrer Apotheke
PZN 11130214

Qualität aus dem Hause

BIO-DIÄT-BERLIN GmbH
 Selerweg 43/45
 D-12159 Berlin

Smartcut 3: A-L-I

A-L-I ist eine Minipause im Alltag, die Sie immer dann anwenden können, wenn Sie sich erschöpft fühlen oder wenn Sie quälende Gedankenschleifen unterbrechen möchten. „A“ bringt Körper und Geist zusammen. „L“ schenkt uns eine liebevolle Zuwendung und besänftigt den inneren Kritiker. „I“ gibt uns einen Augenblick jenseits des Funktionierens. Es stärkt das Gefühl innerer Freiheit.



Tipp: Drei Atemzüge reichen aus, um sich zu zentrieren. Sie können A-L-I zu jeder Gelegenheit und völlig unbemerkt anwenden: an der roten Ampel, in der Schlange vor der Supermarktkasse und wenn das Telefon zum x-ten Mal klingelt.

Mehr Informationen unter:
www.die-unternehmensentwickler.de

Antistressbälle und viele andere Produkte zur mentalen Entspannung gibt es in Ihrer Apotheke!



Fotos: contrastwerkstatt/Fotolia; pressmaster/Fotolia