3 STRATEGIEN FÜR SOFORTIGE ENTSPANNUNG

PAMELA Klein

HALLO DU LIEBE,

mein Name ist Pamela, und ich freue mich sehr, dass du dieses eBook heruntergeladen hast.

Die kleinen Dinge, die wir täglich tun, addieren sich zusammen und gestalten unser Leben. Oft sind wir im Hamsterrad unterwegs und wissen nicht, wo uns der Kopf steht.

Wie können wir unsere Zeit angenehm und vor allem stressfrei für uns organisieren?

Wenn mal wieder alles zu viel wird, hast du hier drei effektive Methoden, wie du in weniger als fünf Minuten Stress loslassen und mit Gelassenheit dein Leben rocken kannst.

Pamela

www.pamela-klein.com

INHALT

04

05

06

07

09

04 STRESS WEG ATMEN

05 5 - 4 - 3 - 2 - 1 METHODE

06 WASSERFALL-TECHNIK

07 BONUS: AFFIRMATIONEN

09 DU MÖCHTEST MEHR?

STRESS WEG ATMEN

Studien zeigen, dass die richtige Atemtechnik tatsächlich befreiend wirkt.

Box-Breathing ist eine sehr einfache Atemübung, die du sofort umsetzen kannst, um dich schnell vom Alltagsstress zu erholen.

Mehr als die Zahl vier musst du dir nicht merken.

1 Schliesse die Augen und atme langsam durch die Nase ein - zähle dabei bis vier. Achte darauf, dass du in den Bauch atmest. Du kannst als Hilfe eine Hand auf den Bauch legen, um die einströmende Luft zu fühlen.

2 Halte die Luft für vier Sekunden an.

3 Atme für vier Sekunden aus und spüre, wie dein Bauch sich wieder senkt.

4 Halte die Luft wieder vier Sekunden an. Dann beginnst du wieder mit Schritt 1 und wiederholst die Übung mindestens viermal.

Erfunden hat die Übung der US-Soldat Mark Divine während seiner Ausbildung bei den Navy Seals. Sie ist auch als Vier-Quadrat-Atmung bekannt.

5 - 4 - 3 - 2 - 1 METHODE

Das Gefühl, wenn alles zu viel wird, ist menschlich. Sei sanft mit dir selbst und verurteile dich dafür nicht. Statt dessen lenke deine Aufmerksamkeit.

IN DEM MOMENT, IN DEM DU DEINEN STRESS WAHRNIMMST, BENENNE:

5 Fünf Dinge, die du sehen kannst

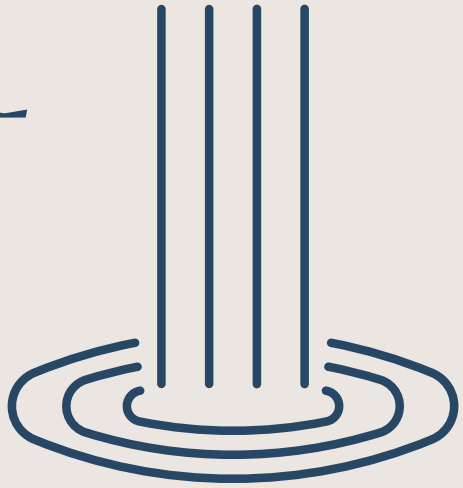
4 Vier Dinge, die du hören kannst

3 Drei Dinge, die du riechen kannst

2 Zwei Dinge, die du ertasten kannst

1 Nimm einen tiefen Atemzug

WASSERFALL TECHNIK



ERHÖHE DEINE ENERGIE

Du benötigst keine Werkzeuge oder Produkte, sondern nutzt mentale Bilder, die du dir vorstellst.

Du trägst die Fähigkeit in dir, in jedem Moment und jeder Situation mit deiner Fantasie und Vorstellungskraft dich von negativen Gefühlen und Stress zu befreien und so deine Energie zu erhöhen.

Dafür stellst du dir einfach in deinem Kopf vor, wie du unter einem Wasserfall stehst und dich der unendliche Strom von Wasser reinigt und von allem Stress und negativer Energie befreit.

Diese Technik kannst du überall und zu jeder Zeit nutzen.

Schalte dazu einfach den Wasserfall über deinem Kopf ein, um dich vom Stress zu reinigen und dich von allem zu befreien, was nicht in deinen Körper und Geist gehört.

YOU MUST LEARN
TO LET GO.

Release
the stress.

YOU WERE NEVER
IN CONTROL
ANYWAY

Steve Maraboli

SOMETIMES THE MOST PRODUCTIVE THING YOU CAN DO IS *Relax.*

- Mark Black -

ALMOST EVERYTHING WILL WORK AGAIN IF YOU UNPLUG IT FOR A FEW MINUTES *including you.*

- Anne Lamott -

YOUR *calm mind* IS THE ULTIMATE WEAPON AGAINST YOUR CHALLENGES

- Bryant McGill -

YOU CAN´T TAKE CARE OF ANYONE ELSE UNLESS YOU FIRST TAKE CARE OF *yourself.*

- Michael Hyatt and Daniel Harkavy -

IF *you* DON´T PRIORITIZE YOUR LIFE SOMEONE ELSE WILL.

- Greg McKeown -

THE GREATEST GENIUSES SOMETIMES ACCOMPLISH MORE WHEN THEY *work less*

-Leonardo da Vinci -

DU MÖCHTEST MEHR?

Du wünschst dir mehr Unterstützung und möchtest Strategien und Werkzeuge, die dir helfen positive und dauerhafte Veränderungen in deinem Leben herbeizuführen?

Ich bin für dich da, um dich zu unterstützen und um dir zu helfen, ein Leben aufzubauen, das du wirklich liebst.

Ich zeige dir mein persönliches und bewährtes Rezept,
um ein erfülltes, glückliches Leben zu erschaffen und begleite dich bei jedem Schritt deines Weges.

In einem kostenlosen Erstgespräch klären wir deine individuelle Situation und finden gemeinsam den richtigen Weg für dich.

Mach jetzt den nächsten Schritt

LASS UNS IN VERBINDUNG BLEIBEN

www.pamela-klein.com