
WAS SIE JETZT SOFORT FÜR IHR WOHLBEFINDEN TUN SOLLTEN

Nehmen Sie einen **tiefen Atemzug**

Kreisen Sie mit den Füßen - ausgiebig

Strecken Sie Ihre Beine aus

Dann **schütteln Sie die Muskeln** von Unter- und Oberschenkel ordentlich durch
Ja - das geht im Sitzen! Probieren Sie aus, wie es für Sie einfach geht.

Lächeln Sie - das geht auch ohne Grund und auf Anhieb - versuchen Sie es doch einfach

Noch ein **tiefer Atemzug** - die Füße und Beine bewegen sich weiter

Nun **strecken und recken** Sie sich - Sie können aufstehen oder sitzen bleiben

Rollen Sie mit den Schultern, mit dem Kopf,

Brust raus, Schultern weit zurück

Nehmen Sie die Hände hoch, höher recken

Schütteln Sie Ihre Finger, Hände und Unterarme aus, nach oben, zur Seite, nach unten

Stehen Sie auf, recken sich noch mal und gehen Sie sich - **JETZT GLEICH** - ein **Glas frisches Wasser** holen und trinken Sie es aus

Atmen Sie richtig tief durch - **Lächeln Sie**

Freuen Sie sich! Sie haben soeben den ersten Schritt gemacht für mehr Wohlbefinden - es war doch nicht schwer - es hat keine Zeit gekostet - Sie können es stets wiederholen

Spüren Sie in sich hinein, wie einfach es war und wie wirksam

Wie Sie immer wieder daran denken, diese Übungen zu machen?

Drucken Sie sich diese Anleitung aus, speichern Sie sie als Desktophintergrund oder **verankern Sie ganz einfach diese Aufforderung**, in dem Sie z.B. JETZT Ihren wichtigsten Schreibstift, Ihren Kalender, Handy o.ä. in die Hand nehmen, ansehen und an die Aufforderung denken. Sie werden von nun an immer, wenn Sie diesen Gegenstand in die Hand nehmen, daran denken: tief zu atmen, zu lächeln, sich zu recken, strecken, schütteln. Das glauben Sie nicht? Dann nehmen Sie nun genau diesen Gegenstand in die Hand und versuchen nicht daran zu denken, dass Sie **genau jetzt** tief atmen, lächeln, sich recken, strecken, schütteln wollten.

Ich wünsche Ihnen viel Erfolg beim tief Atmen, Lächeln, Recken-Strecken und Schütteln

P.S. Sollten es geschafft haben, bis hierher zu lesen ohne mitzumachen, würde ich mich sehr freuen, wenn Sie mir Ihre Ausrede mitteilen würden.

Danke

Renate Richter - endlich@ganzgesundsein.de