

Wie nervös sind Sie? Selbsttest...

Eine dauernde sympathikotone Stoffwechsellage (Sympathikus ist unser Nervensystem, welches in Stresssituationen übernimmt...) zieht diverse Zipperlein bis hin zu ‚handfesten‘ Symptomen und Erkrankungen nach sich...

Machen Sie einmal den Selbsttest mit einer leichten Konzentrationsübung.
Bei welcher Zahl kommen die Alltagsgedanken und übernehmen wieder das Zepter?
Bei welcher Zahl driftet Ihre Konzentration ab, oder geraten Sie in eine Gedankenschleife?
Diese kleine Konzentrationsübung ist nicht nur ein Selbsttest, sondern verdeutlicht, wie getrieben wir sind; mit unseren Themen durch den Alltag sausen und es immer schwerer haben zur Ruhe zu finden.

Übung : Atmen und Zählen zur Steigerung von Ruhe und Konzentration

- Augen schließen
- Bewusst in den Körper einatmen
- beim Ausatmen... in Gedanken zählen:- E...I...N...S

- Bewusst in den Körper einatmen
- beim Ausatmen... in Gedanken zählen:- Z...W...E...I

- Bewusst in den Körper einatmen
- beim Ausatmen... in Gedanken zählen:- D...R...E...I

- usw . bis Z...E...H...N

Ergebnis:

Mehr Klarheit und innere Ruhe. Mit einiger Übung entsteht mehr Verbindung zum eigenen Körper und die Fähigkeit zu mehr Konzentration. Sie lernen Gedankenschleifen zu durchbrechen denn diese kosten viel Energie.

Wichtig: Übung mindestens 1 mal pro Tag durchführen.