

„Gib jedem Tag die Chance, der schönste deines Lebens zu werden.“ Mark Twain

EXPERTEN-TIPP

Für mehr Lebensfreude: Heute ist **Lächel-Tag**

Als wir eine schwierige Phase in unserem Leben hatten und ich ein ganz trauriges Gesicht machte, sagte meine dreijährige Tochter Katharina zu mir: „He Mami, guck nicht so traurig, heute ist doch ein Lächel-Tag!“ Schreiben Sie sich das mit Lippenstift auf den Spiegel, oder kleben Sie sich diesen Satz in dicken Buchstaben an die Pinnwand im Büro, und lächeln Sie, selbst wenn Ihnen manchmal gar nicht so danach zumute ist. Sie werden staunen, wie viel positive Energie zu Ihnen zurückfließt. Und falls das Lächeln nicht gelingt, nehmen Sie einen Bleistift quer zwischen die Zähne und ziehen die Mundwinkel nach oben. Selbst dieses künstliche Lächeln signalisiert dem Gehirn: sofort Serotonin und gute Laune ausschütten! Was Lächeln noch bewirken kann unter www.laecheltag.de

**Regina Först (Foto),
Persönlichkeitsberaterin**

Bild der Frau ENTSPANNT

- Relaxen mit Schwingungen 24
- Was uns glücklich macht 26
- Zen-Massagen selbst gemacht .. 28

Den Stress wegdehnen!

Ist der Nacken total verspannt? Beim Einatmen den Kopf langsam nach hinten beugen, Stirn parallel zu Decke. Schieben Sie nun das Kinn nach vorn, sodass es eine Dehnung im Halsbereich gibt. Tief ausatmen. Kinn wieder lockern, dreimal hintereinander. Nun die Hände hinter dem Kopf verschränken und den Kopf langsam nach vorn drücken, bis Sie eine Dehnung im Nacken spüren. Achten Sie darauf, dass die Schultern unten bleiben. Dabei dreimal tief ein- und ausatmen.

Was ist eigentlich Reiki?

Diese über 2000 Jahre alte Heilmethode wurde im 19. Jahrhundert von dem Japaner Mikao Usui wiederentdeckt und gehört in den Bereich der esoterischen Behandlungen. Durch Handauflegen wird Energie übertragen. Das soll die Selbstheilungskräfte des Körpers aktivieren und zu einer tiefen Entspannung führen. Wissenschaftlich nachgewiesen sind die Wirkungen des Reiki (= Lebenskraft) nicht, aber Statistiken zeigen, dass es bei Stress und Burn-out-Syndrom durchaus positiv wirkt. Der Preis für eine 60-Minuten-Sitzung liegt bei etwa 60 Euro. Reiki-Meister finden Sie unter www.reikikurse.de



Schwanken Sie ruhig mal!



Wächst Ihnen gerade mal alles ein wenig über den Kopf? Dann sollten Sie sich für ein paar Minuten ausklinken. Suchen Sie sich ein ruhiges Plätzchen und stellen Sie sich mit beiden Beinen fest auf den Boden und schwanken Sie wie ein Pendel mit dem Körper

leicht nach vorn und hinten. Das beruhigt angespannte Nerven sofort. Der Puls geht runter und der Atem wird ruhiger.



Hallo - Wach

SO KOMMEN SIE ÜBER DEN TOTEN PUNKT

1. PULSDUSCHE: Abwechselnd warmes und kaltes Wasser über den Puls laufen lassen **2. AROMATRICK:** Eine Orange oder Mandarine pellen und den ätherischen Duft als Wachmacher genießen. Danach die Frucht essen und das Vitamin C bunkern.

Wirkt doppelt. **3. TRINKEN:** Ein großes Glas Wasser oder eine große Tasse grünen Tee. Besser als Kaffee. **4. KOPFKINO:** Abschalten, Augen zu und an etwas Schönes denken. Lassen Sie diesen Film vor Ihrem inneren Auge ablaufen.

Relaxen über Nacht: Tai-Chi-Pads für die Füße

Über die Reflexzonen an den Füßen sollen die kleinen Kräuterpads den Körper entgiften und das Chi (die Lebensenergie) zum Fließen bringen. Verschiedene Kräuter und pulverisierter



Essig des Mandarinenbaums sollen den Lymphfluss verbessern, gegen Übersäuerung helfen und neue Energie bringen. Tai-Chi-Pads (10er-Pack) gibt's in Apotheken, Reformhäusern und Bio-Läden, ca. 40 Euro.

13% aller Bundesbürger, jeder achte also, wappnen sich mittlerweile mit **Entspannungsmethoden** wie Yoga oder Chi Gong gegen Stress. Tendenz: Steigend

Zum Selbermachen:

Energie aus der Flasche

Aromatherapie für zu Hause? Ganz einfach! Mit einem selbst gemachten Raumspray. Geben Sie ein paar Tropfen Duftöl (Drogerie oder Reformhaus) in eine Sprühflasche mit destilliertem Wasser. Kräftig schütteln. Fertig! Nehmen Sie Lavendel zum Beruhigen, Jasmin für mehr Power und Orangenöl für gute Laune.



Fotos: Privat, Imago, Flora Press, Hersteller, Foodcollection, Jump