



Es gibt diese Tage, da steigst du mit dem „falschen Fuß“ aus dem Bett. Spätestens zu Mittag nervt die massive Verspannung in deinen Schultern. Abends plagen dich Kopfschmerzen und die Laune ist im Keller. Was für ein nerviger Tag!

Das muss nicht so sein.
Wenn dir im Radio der Sender nicht gefällt, änderst du einfach die Frequenz.
Mache das auch bei dir selbst!

Mit den folgenden Tipps stellst du auf Knopfdruck
deine Tagesfrequenz auf:

ENTSPANNT UND GUT GELAUNT DURCH DEN TAG.

Viel Freude beim Ausprobieren wünscht,
Katharina Pinos

Mentorin für Lebensqualität
SHIATSU & SEMINARE

TIPP 1 | JUST SMILE

Deine ersten Gedanken kreisen sofort um die volle ToDo Liste und wie stressig das alles wieder wird. In schlechter Stimmung steigst du mit dem „falschen Fuß“ aus dem Bett.

Beginne mit der Übung am einfachsten morgens, BEVOR du aus dem Bett steigst oder am Weg zur Kaffeemaschine. Oder nutze untertags ungestörtere Orte wie das WC oder eine Fahrt im Auto.

So wird's gemacht

Ziehe mehrmals täglich die MUNDWINKEL für mindestens 1 Minute NACH OBEN.

Vielleicht hast du anfangs das Gefühl, du ziehst eine Fratze. Bleib dran und halte diese Muskelspannung in deinem Gesicht!

Probiere es aus, auch wenn dir gerade nicht danach ist und du dir komplett dumm vorkommst!

Die hochgezogenen Mundwinkel aktivieren über die Mimik jene Hirnnerven, die mit der Amygdala verbunden sind. Das ist der Bereich im Hirn, der für Emotionen zuständig ist. Dein Hirn bekommt plötzlich die Information: „Oh, ich bin happy“ und leitet diese per Eilpost an die anderen Systeme im Körper weiter.

Die regelmäßige Anwendung macht nicht nur **SCHNELL GUTE LAUNE**, sondern trainiert ganz nebenbei auch deine **MENTALE ABWEHRKRAFT**.



TIPP 2 | RECK' DICH UND STRECK' DICH

Bereits in deiner Mittagspause bemerkst du diese nervige Anspannung in deinen Schultern...

Ist dir schon mal aufgefallen, dass deine Körperhaltung meist vorgebeugt ist? Beim Sitzen sinkt der Oberkörper nach einer Weile automatisch nach vorne und in sich zusammen. Gerade wenn du dich auf die Arbeit am PC konzentrierst. Dadurch wird deine Rückenmuskulatur überbelastet und die Brustmuskulatur verkürzt. Kommt hier zusätzlich noch Stress dazu, sind Verspannungen im Schulter-Nackengebiet garantiert.

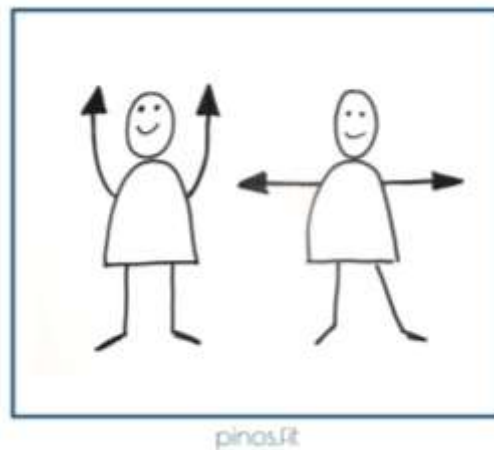
So wird's gemacht

Stelle dich aufrecht hin. Spreize deine Finger so weit wie möglich auseinander. Das aktiviert dein ZNS (zentrales Nervensystem). Strecke dich Richtung Himmel, als ob du Früchte vom Baum pflücken würdest. Mach dich GROSS UND LANG.

Ziehe deine Arme auch SEITLICH LANG und ziehe abwechselnd nach links und rechts. Achte auch hier auf gespreizte Finger und drehe dabei besonders die DAUMEN nach hinten. Das öffnet die Brust und entlastet deine Schulterpartie.

Verbindest du diese kurze Übung mit TIEFEN ATEMZÜGEN, reagiert dein Körper mit Adrenalinausschüttung und du fühlst dich sofort

ERFRISCHT, AKTIVIERT UND ENTSPANNT.



TIPP 3 | SCHNELLE HILFE BEI KOPFSCHMERZEN

*Abends fahren deine Gedanken Karussell und der Kopf schmerzt.
Du fühlst dich richtig „kopflastig“.*

Mit einer festen, aber liebevollen FUSSMASSAGE kannst du die ENERGIE AUS DEM KOPF ABLEITEN. Am besten wirkt das natürlich, wenn dein Liebingsmensch dich verwöhnt.

Besondere Hingabe wird dabei der Mulde an der Außenkante zwischen dem GRUNDGELENK DES GROSSEN ZEHS und des Zehenballens geschenkt.

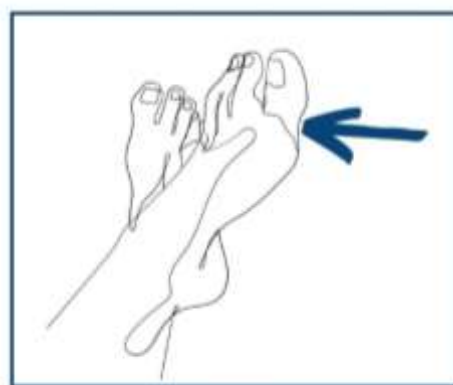
Die Großzehe hat eine Verbindung zu Leber und Milz, der Zirbeldrüse, der Hypophyse, dem Gehör, dem Hals und der Halswirbelsäule - zum Kopf im Allgemeinen. Sei hier besonders liebevoll, denn dieser Bereich kann bei Kopfschmerzen durchaus empfindlich sein.

Die Füße RICHTUNG ZEHEN AUSSTREIFEN. An den Zehen darf auch etwas gezogen werden. Schmerzhafteste Punkte leicht und mit viel Liebe einige Sekunden kreisend massieren. Stelle dir vor, du ziehst den Kopfschmerz aus den Füßen raus.

Idealerweise liegst oder sitzt du in einer für dich ANGENEHMEN POSITION. Achte auf eine tiefe und entspannte Atmung während der Fußmassage. Lege deinen Focus, wenn möglich, auf die AUSATMUNG.

So unterstützt du zusätzlich die **ENTSPANNUNG**, die gerade während einer Kopfschmerz-Attacke das erklärte Ziel ist.

Bereits nach einigen Minuten wird sich eine **ERLEICHTERUNG** einstellen.



pinos.fit

Achtung !! Diese Tipps ersetzen keinen Arztbesuch!
Solltest du an regelmäßig auftretenden Kopfschmerzen leiden, konsultiere deinen Vertrauensarzt.