



COACHING MIT HERZ

Christina Ebert • Sandra Waldspurger

10 wertvolle Tipps zum Umgang mit Stress

1. Lerne, deine **Gedanken zu beobachten** und beginne bewusst den Shift von angst- und druckbesetzten Gedanken zu Freude, Liebe, Frieden, Mitgefühl.
2. Überprüfe regelmäßig deinen **Focus** und **ändere** deinen **Bewertungsrahmen**.
Mit was vergleichst Du gerade?
Führe ein **Dankbarkeitstagebuch** und verändere damit den Focus vom Mangel zu den Dingen in deinem Leben, die schon da sind.
3. Übernimm **Verantwortung** für **deine** Sicht auf die Dinge.
Dein Verstand spiegelt dir nur Altbekanntes wieder.
Indem du dir neue Möglichkeiten bewusst machst, veränderst du Deine Realität.
So gelingt dir der Shift vom „Opfer-„ zum „Schöpferbewusstsein“.
4. **Kürze** und **verändere** deine **ToDo-Liste**, auch die Liste für deine Freizeit.
5. Lerne **NEIN** zu sagen.
6. Kreiere eine „**ToBe-Liste**“ und schaffe einen Entspannungsraum in Dir.
7. Sei NICHT ständig erreichbar und mache ein „**Smartphone-Detox**“.
8. Lerne zu **Meditieren**.
Meditieren bringt dich ins Hier und jetzt. Die positiven Auswirkungen auf Körper, Geist und Seele sind in vielen wissenschaftlichen Untersuchungen nachgewiesen.
Meditieren ist cool!
9. Nutze bewusst deine **Atmung**, um dich runter zu fahren.
Nutze unsere Videos „Wasser“ oder „Whiskyatmung“.
10. Hole deinen **Körper** mit ins Boot und schenke ihm **gesundes Essen, frische Luft, ausreichend Wasser** und **Bewegung** und **genügend Schlaf**.
Nutze unser „Schüttelvideo“

Die hier dargestellten Vorgehenseisen/Tipps sind Inspirationen von uns, die wir selber für sehr wertvoll und gut befunden haben. Sie stellen keinen Ersatz für medizinisches Fachwissen dar. Sie ersetzen nicht die fachkundlich fundierte Diagnose, Beratung oder Therapie beim ganzheitlich arbeitenden Arzt oder Heilpraktiker. Es wird kein Anspruch auf Vollständigkeit, Richtigkeit oder Fehlerlosigkeit erhoben.

Du befolgst die Tipps eigenverantwortlich, wir übernehmen keine Verantwortung dafür!

