coggle

Was hilft, wenn du gestresst & überreizt bist?

Lebensordnung
- Reizpausen einbauen
- 30 Sekunden Augen schließen
- 4-2-6 Atmen
- klare Lernblöcke

Bewegung
- Langsamer Atemspaziergang
- Handflächen reiben
- Spaziergang ohne Handy
- Mini-Pendelbewegung

Ernährung
- Banane - Nervenfreund
- Tee statt Energy
- Haferflocken = ruhe im Körper
- Nüsse - entspannt Muskeln

Kräuter
- Hopfen - gut bei Anspannung & Schlaf
- Johanniskraut - wirkt aufhellend
- Lavendel - entspannt
- Melisse - beruhigt Nerven & Kopf

Wasser
Stress, nervöse Anspannung
- Fußbad warm
- Halbbad kalt
- Dreiviertelvollbad
- Vollbad
- Wechselschenkelguss

Kopfschmerzen
- Knieguss
- Temperaturansteigendes Fußbad
- Wechselarmguss
- Wechselarmbad
- Trockenbürsten

Einschlafprobleme
- Leibwaschung
- Lendenwickel
- Wassertreten
- Nasse Strümpfe

10-Schritte-Atmen – beruhigt sofort.
Schultern hoch – fallen lassen – Stress los.
Füße spüren – Boden gibt Halt.
Hände reiben – Wärme entspannt.
Sanft schwingen – Reize loslassen.