

Die Ruhe selbst sein: Anti-Stress-Übung 3

Gähnen Sie ...

Gähnen ist eine ausgezeichnete Anti-Stress-Übung! So tun, als würde man gähnen, erzeugt automatisch physiologische Reflexe der Entspannung, die auch mit einem echten Gähnen einhergehen. Das Prinzip ist ganz einfach: Jedes Mal, wenn Sie merken, dass Ihre innere Anspannung steigt und Ihr Geist mit allem Möglichen belastet ist, öffnen Sie den Mund und gähnen Sie! Je ausgiebiger Sie gähnen, umso schneller sind Sie wieder körperlich entspannt und geistig einsatzbereit.

**Ruhe ist ansteckend.
Wenn alle um Sie herum
geschäftig sind, dann seien
Sie gleichzeitig heiter-
gelassen und aufmerksam.
Ruhen Sie achtsam in sich
selbst und Sie werden das
Ergebnis sofort sehen.**

