



Gabriele Wimpler, Mentaltrainerin.
Mehr Infos auf: www.gabi-wimpler.at

Positives Denken gegen die Frühjahrsmüdigkeit

Etwa 54 Prozent aller Männer und 60 Prozent aller Frauen fühlen sich zwischen März und Mai ständig müde und schlapp. Wie geht es Ihnen? Was lässt sie wieder so aufblühen, wie die Natur um Sie herum es tut?

autorin: Gabriele Wimpler

Hurra: Der Frühling ist da, die Blumen sprießen.

Die Sonne scheint wieder kräftiger und die Tage werden länger. Was so erfreulich klingt, kann bei vielen Menschen jedoch der Beginn der Frühjahrsmüdigkeit sein. Um unserem Körper dabei zu assistieren, den Jahreszeiten-Übergang besser zu meistern, hilft es, viel Sonnenlicht zu tanken. Gehen Sie also in die Sonne! Oder denken Sie an die Sonne. Denn allein schon die mentale Vorstellung von hellem Sonnenlicht auf unserem Gesicht kann helfen, unsere „Glücksgefühle“ zu erhöhen und uns damit frischer zu fühlen. Betreiben Sie Gedankenhygiene und „entstauben“ Sie Ihren Kopf von negativen und trüben Gedanken. Glücklich zu sein ist kein Zufall, sondern eine bewusste Entscheidung – entscheiden Sie sich also ganz bewusst dafür, nur an Dinge zu denken, die Sie glücklich machen. Gestalten und dekorieren Sie im Frühling Ihre Räume in bunten Farben. Tragen Sie farbenfrohe Kleidung und werden Sie kreativ, denn aktive Farben wie Orange, Gelb oder Rot aktivieren und machen Sie munter und dynamischer.

JA zu sich und seinen Bedürfnissen sagen!

Nehmen Sie sich selbst sehr wichtig und stellen Sie sich selbst in das Zentrum Ihres Lebens. Sorgen Sie gut für sich und konzentrieren Sie sich auf das eigene Wohlergehen. Wer selbstzentriert lebt und dafür sorgt, dass es ihm physisch, emotional, mental gut geht, der ist auch ein Segen für alle

anderen. Diese Haltung ist also gerade das Gegenteil von Egoismus; sie ist ein Ausdruck von Selbstliebe und Selbstwertschätzung. Kümmern Sie sich deshalb um sich selbst, so wie Sie es für andere tun würden. Machen Sie es sich gemütlich in Ihrem Leben und lassen Sie es sich so richtig gut gehen. Umgeben Sie sich mit schönen Dingen, die Ihnen Kraft schenken. Treffen Sie sich mit Menschen, die Sie schätzen, und lassen Sie die Menschen weiterziehen, die Ihnen nicht gut tun. So lösen Sie sich von Abhängigkeiten und Erwartungen. Durch Selbstbestimmung und Unabhängigkeit schaffen Sie ein neues Resonanzfeld für glückliche Erfahrungen.

Raus in die Natur!

Nutzen Sie die heilsame Kraft von Luft, Wasser, Wäldern, Wiesen und Bergen, um sich vom oft so hektischen Alltag zu befreien und alles Belastende loszulassen. Die klare Energie ist Balsam für Körper, Geist und Seele. Verbinden wir uns mit ihr und pflegen regelmäßig den Kontakt zu ihr – so erneuern sich unsere Lebensenergie und Lebensfreude. Unsere einzigartigen Naturschätze holen uns zurück ins Hier und Jetzt und lassen uns in Dankbarkeit den Augenblick genießen. Überall in der Natur finden im Moment Veränderung und Wachstum statt – die Pflanzenwelt zeigt sich in voller Energie, von ihrer schönsten Seite. Nehmen Sie diese Zeit zum Anlass für eine Innenschau. Ganz nach dem Vorbild der Natur. Und Sie entdecken Ihre schönsten und wertvollsten Seiten.