



STECKBRIEF

Gabriele Wimpler

Gabriele Wimpler gehört zu den führenden TrainerInnen für Motivation und Persönlichkeitsentwicklung im deutschsprachigen Raum. Als Referentin gibt sie ihre langjährige Erfahrung mit viel Gespür an zahlreiche namhafte internationale Unternehmen sowie Privatpersonen weiter und motiviert dazu. Dabei setzt sie Lernprozesse in Gang, gibt Denkanstöße und begeistert für neue Ziele. „Nicht bis nächste Woche, sondern fürs restliche Leben“, so Wimpler. Weitere Infos unter: www.gabriele-wimpler.at

Atmen

Bewusstes Atmen hilft enorm dabei, Stress zu reduzieren. Nehmen Sie sich dafür fünf Minuten Zeit und atmen Sie in Intervallen - zählen Sie dabei jeweils beim Einatmen als auch beim Ausatmen bis sechs. Diese Übung sorgt bei mir für sofortige Entspannung.

TRINKEN

Ich achte auf eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr. Täglich nehme ich ca. 2,5 Liter alkohol- und kohlenstofffreie Getränke zu mir. Sehr positiv wirkt auch warmes bzw. heißes Wasser vor dem Frühstück.

NACHGEFRAGT Gesundheits-Experten verraten Woche für Woche ihre besten Health- und Lifestyle-Tipps

gesund&fit mit GABRIELE WIMMLER

Die Trainerin für Motivation und Persönlichkeitsentwicklung verrät, wie man mit täglichen kleinen Gesten und Achtsamkeit mehr Erfüllung und Zufriedenheit schafft.



1 MORGENRITUAL

Ich starte bewusst in den Tag und erlebe schon beim Aufwachen meinen Tag „in Gedanken“ positiv voraus. Ich frage mich, was mir heute eine Freude bereiten könnte, somit bin ich schon auf „Freude“ programmiert.

2 SICH SELBST SCHÖN FINDEN

Bereits früh morgens sollte man sich beim Blick in den Spiegel ein Lächeln schenken - sich schön finden, kann man nämlich üben! Wenn man sich regelmäßig selbst Komplimente macht und Wertschätzung und Anerkennung schenkt, wirkt sich das auf unsere Ausstrahlung aus.

3 Humor

Nehmen Sie das Leben nicht immer allzu ernst! Durch Humor und Heiterkeit bringe ich so mehr Leichtigkeit in meinen Alltag. Lachen befreit und steckt andere an. Und wenn Sie jemanden ohne ein Lächeln im Gesicht sehen: Schenken Sie ihm eines.



4 RAUS IN DIE NATUR

DER AUFENTHALT IN DER NATUR HAT EINE ENORME REGENERATIONSKRAFT: ICH PFLERGE REGELMÄSSIGEN KONTAKT ZU WALD, WIESEN UND PFLANZEN. DIE NATUR „ERDET“ UNS NÄMLICH, UNTERSTÜTZT DEN STRESSABBAU UND LÄSST UNS ZURÜCK INS HIER UND JETZT KOMMEN.

5 MIT BEGEISTERUNG

Oftmals wissen wir nur noch, was wir zu erfüllen haben, jedoch nicht mehr, was uns erfüllt. Ich plane regelmäßig Dinge, die mich beflügeln und mir Freude bereiten. Begeistern Sie sich für Ihr Leben und Ihre Aufgaben. Geben Sie – im Rahmen Ihrer Möglichkeiten – jeden Tag Ihr Bestes.