

Lebensfreude: starkes Immunsystem!

Positive Gedanken und Lebensfreude stärken unser Immunsystem ...

Die tägliche Arbeit und auch das private Umfeld können uns immer wieder an die persönlichen Grenzen der Leistungsfähigkeit bringen.

Egal, ob der Stress im Beruf, der Ärger mit den Kollegen, Kunden oder dem Chef, der Alltagstrott oder die private Anspannung mit Partner und/oder Kindern.

Diese Situationen erzeugen Druck und letztlich auch ein Gefühl der permanenten Überforderung. Stress und Dauerbelastung schwächen jedoch unser Immunsystem nachhaltig.

Gerade in solch fordernden Zeiten vergessen wir oft auf den wichtigsten Menschen in unserem Leben ... uns selbst! Gönnen Sie sich deshalb regelmässig eine Auszeit vom Alltag und nehmen Sie sich bewusst Zeit für sich selbst und Dinge die Sie erfüllen und Ihnen Freude bereiten.

„Zeit für mich“ sollte regelmässig in Ihrem Terminkalender eingeplant sein. Schenken Sie sich mehr Lebensfreude und Begeisterung, dass stärkt nicht nur Ihr Immunsystem, sondern wirkt sich auch auf Ihr Umfeld aus. Denn Begeisterung und Lebensfreude sind ansteckend!

Gabriele Wimmeler

Dipl. Motivationstrainerin, www.gabriele-wimmeler.at