

*Mein*

# 7-TAGE

PROGRAMM GEGEN STRESS



# Willkommen zu Ihrem 7-Tage Anti-Stress-Programm

Im Gegensatz zu unseren Vorfahren, die in erster Linie damit beschäftigt waren, Nahrung und Schutz zu finden und sich gegen Eindringlinge zu verteidigen, ist unser Leben viel komplexer und voller ständiger Stressquellen.

Um Ihnen dabei zu helfen, die Ruhe zu bewahren, wenn Sie sich den unzähligen Herausforderungen des Alltags stellen, haben wir einfache Tipps zur Stressbewältigung für Sie vorbereitet.

Jeden Tag teilen wir mit Ihnen einen einfachen Tipp oder eine Technik, wie Sie Stress effektiv reduzieren können. Natürlich ist es nicht notwendig, alles auf einmal durchzuführen.

**Versuchen Sie jedoch, jeden Tag mindestens eine der Techniken zu verwenden.** Am Ende dieses 7-Tage Anti-Stress-Programms sollten Sie feststellen, dass Sie weniger gestresst sind.

 ***Um Stress nachhaltig abzubauen, befolgen Sie folgende Tipps.***



# Seien Sie körperlich aktiv, jedoch übertreiben **Sie es nicht.**

Haben Sie schon mal darüber nachgedacht, wie viele Schritte pro Tag Sie machen? Wenn die Antwort "sehr wenig" ist, ist jetzt die perfekte Gelegenheit, das zu ändern. Spazieren gehen ist eine kostenlose und einfache Form der Bewegung, die Ihnen hilft, Ihren Geist zu beruhigen und Ihren Körper vom Stress zu befreien. Yoga hat eine ähnlich beruhigende Wirkung, erfordert aber eine professionelle Unterstützung.

Wenn Sie jedoch bereits Sport treiben, überlegen **Sie sich, ob Sie es möglicherweise mit der Intensität übertreiben.** Intensives Gewichtheben oder Laufen von mehr als einer Stunde kann zwar kurzfristig zu einem besseren Wohlbefinden führen, aber intensives Training in Kombination mit langfristigem Stress ist auf lange Sicht eine schlechte Investition.

*Sowohl intensives, länger anhaltendes Training als auch Dauerstress sind durch einen erhöhten Spiegel des Stresshormons Cortisol gekennzeichnet. Dies ist das Hormon, das wir kontrollieren sollten.*



Besser geeignet sind weniger intensive und entspannende Workouts, bis Sie sich wieder wohl in Ihrer Haut fühlen, darunter z. B. das Gehen oder Yoga.

Eine Stunde Gehen pro Tag (nicht unbedingt alles auf einmal) kann sehr schnell erreicht werden, indem Sie einkaufen gehen, etwas weiter weg von Ihrem Arbeitsplatz parken, mit dem Hund spazieren gehen, in der Mittagspause einen kurzen Spaziergang machen, die Treppe statt den Aufzug benutzen und ähnliches.

Yoga aktiviert das vegetative Nervensystem, das für die Beruhigung zuständig ist. Dadurch wird der Blutzucker gesenkt, die Atmung verlangsamt und der Herzschlag beruhigt.

Yoga wirkt auch Wunder bei der Reduzierung von Verspannungen im Körper und beseitigt Muskelknoten, die durch eine konstante Verspannung verursacht werden - typisch bei einer dauerhaften Stressbelastung.



Probieren Sie AdrenaLux aus, das hilft, den Cortisolspiegel zu regulieren und mithilfe pflanzlicher Zutaten den physischen und psychischen Stress abzubauen - all das völlig hormonfrei.



- enthält Sensoril®, 4-mal stärkerer Ashwagandha-Extrakt im Vergleich zu konventionellen Produkten
- senkt den allgemeinen Stresslevel um bis zu 62,2%\*
- verringert die Schlaflosigkeit um bis zu 67%\*
- sorgt für bis zu 2x\* bessere Konzentration und erleichtert das Abnehmen

\*Die Auswirkungen des Produkts können von Person zu Person unterschiedlich sein und von den auf der Website beschriebenen abweichen.



**HIER BESTELLEN »**

# Genießen Sie **hochwertiges Essen**

Wenn es um Stressbewältigung geht, braucht Ihr Körper die Unterstützung der besten Nährstoffe, die die Nahrung zu bieten hat. Hier sind 2 Empfehlungen besonders wichtig:

## **1. Wählen Sie vollwertige Lebensmittel, reich an wichtigen Nährstoffen**

(Vollwertige Lebensmittel sind reich an Vitaminen, Mineralien, Antioxidantien, Ballaststoffen, hochwertigen Proteinen und gesunden Fetten).

Obst, Gemüse, Fisch, Vollkornprodukte, Bio-Fleisch und -Eier, Nüsse, Samen, Sprossen und Wasser können zum allgemeinen Wohlbefinden beitragen und helfen Ihnen, die negativen Auswirkungen von Stress leichter zu bewältigen.

## **2. Auf schlechte Verträglichkeit einzelner Lebensmittel achten (Lebensmittelintoleranz oder Allergien):**

Eine Lebensmittelintoleranz, die Sie vielleicht gar nicht bemerkt haben, kann zu einem Mangel an wichtigen Nährstoffen führen. Wenn Sie häufig Verdauungsprobleme haben, versuchen Sie herauszufinden, welche Lebensmittel diese verursachen. Ein Ernährungstagebuch ist hilfreich. Einige der problematischsten Lebensmittel sind Gluten, Milchprodukte, Fisch und Meeresfrüchte sowie Nüsse.



# Wie genießen Sie mehr **vollwertige Lebensmittel?**

Versuchen Sie, Ihren Tag mit einem nahrhaften Smoothie zu beginnen. Sie können Waldfrüchte, Joghurt, Avocado, Spinat hinzufügen ...

Essen Sie mindestens einmal pro Woche auch fettiges Fischfleisch (Sardinen, Lachs), das in Ghee oder Olivenöl gebraten werden sollte. Und dazu noch eine große Schüssel Salat, Tomaten, Paprika, Gurken usw.

Ersetzen Sie Eiscreme durch Joghurt mit frisch geschnittenen Früchten und Chips durch Karotten- und Paprikastücke mit Hummus (Gemüsechips sind auch Junkfood). Trinken Sie vor allem viel Wasser und vermeiden Sie möglichst Koffein (Kaffee, Tee, Energydrinks).



# Reden Sie über den Stress, den Sie erleben



*Wie die Forschungen zeigen, kann uns allein das Reden über den Stress, den wir erleben, entlasten.  
Wie spricht man über Stress, ohne aufdringlich zu sein?*

## BEI DER ARBEIT

Überlegen Sie zunächst, **wer der geeignetste Zuhörer ist**. Mit dem Job sind 4 Hauptstressoren verbunden, die Ihnen helfen können, die am besten geeigneten Mitarbeiter auszuwählen, mit denen wir darüber sprechen können:

- **Balance zwischen Arbeit und Freizeit.**  
Informieren Sie sich in der Personalabteilung über alle Vorzüge, die Ihnen zur Verfügung stehen und helfen, ein Gleichgewicht zu erreichen. Wenn Sie selbstständig sind, machen Sie sich zum Ziel, eine klare Linie zwischen Arbeit und Freizeit zu ziehen.
- **Zwischenmenschliche Beziehungen und Arbeitsüberbelastung.**  
Dabei kann die Hilfe eines Mentors helfen, oder Sie wenden sich an einen Arbeitskollegen, der bereits mit ähnlichen Problemen konfrontiert war - versuchen Sie nützliche Tipps zu finden, wie Sie noch besser Ihre Arbeit erledigen könnten.
- **Berufssicherheit.**  
Versuchen Sie vom Management glaubwürdige Informationen darüber zu bekommen, wie es dem Unternehmen geht und wie zufrieden sie sind mit Ihrer Arbeit. Wenn Sie selbstständig sind, können Sie eine andere Person um ihre Meinung bitten, ob es sich lohnt, weiterzuarbeiten oder lieber was anderes zu machen.



## ZUHAUSE

Versuchen Sie, **mehrere Personen** zu finden. Denken Sie daran, je mehr Personen, desto leichter wird es.

*Tun Sie noch heute etwas, um dieses Netzwerk aufzubauen oder zu pflegen. Laden Sie jemanden zum Mittagessen ein, rufen Sie jemanden an, den Sie schon lange nicht gesehen haben. Wenn Sie das schon vor dem "Stress-Angriff" machen, werden Sie sich mit Menschen umgeben, die Ihnen helfen können, wenn Sie sie brauchen. Und dazu ist es nie zu spät!*

**Ziehen Sie professionelle Hilfe eines qualifizierten Beraters in Betracht,**

der Ihnen zuhören und dementsprechend helfen wird.

Zögern Sie nicht, vereinbaren Sie noch heute einen Termin!

Dies ist umso wichtiger, wenn Sie mit Stress konfrontiert sind oder mit einer Sucht oder einer psychischen Erkrankung in der Familie.



# Versuchen Sie es mit **tiefem Atmen** und **Meditation**

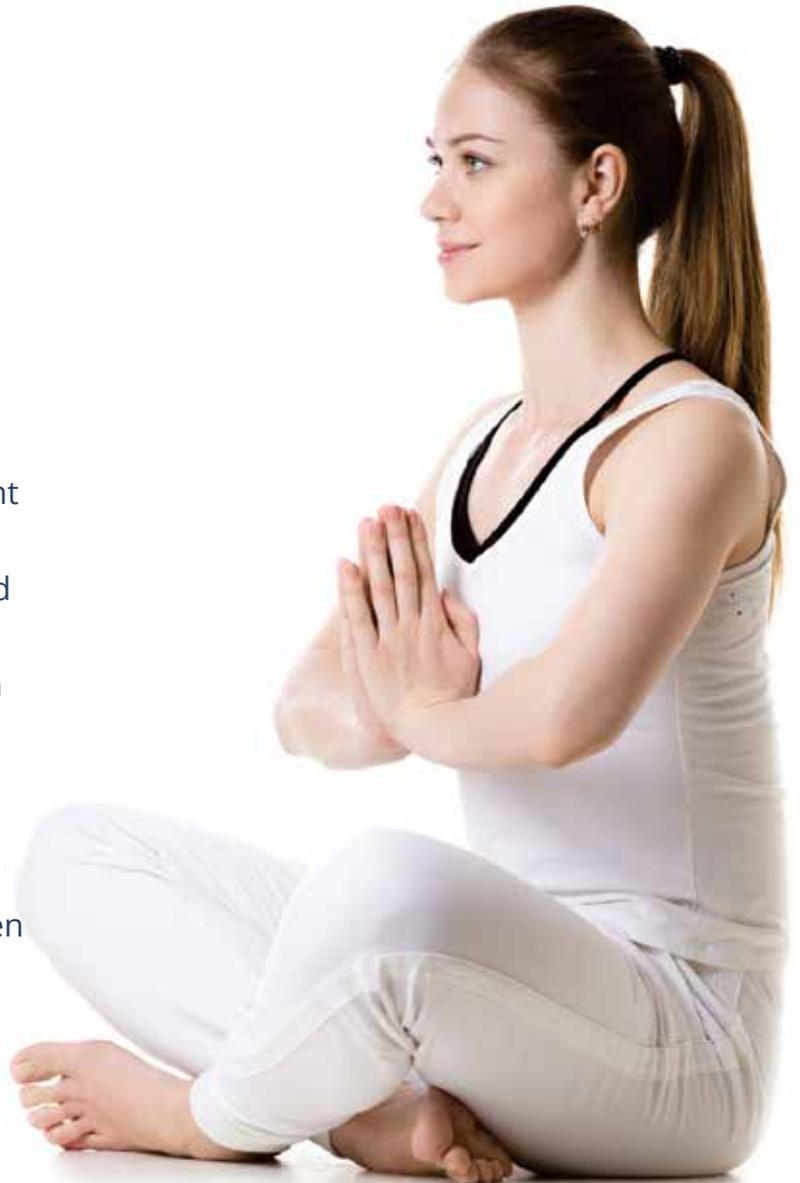
## TIEFES ATMEN

Dies ist eine der einfachsten Methoden, um Stress abzubauen.

Wenn Sie eine ruhige Ecke finden, abseits von lauten Gesprächen oder elektronischen Geräten, umso besser.

Aber nicht unbedingt.

1. Setzen oder legen Sie sich bequem hin – je nachdem, wie viel Platz zur Verfügung steht.
2. Atmen Sie tief durch die Nase ein und aus durch den Mund.
3. Achten Sie auf die Atmung im Bauchbereich (der Bauch bzw. Zwerchfell sollte sich bewegen), nicht aber der obere Teil der Lunge.
4. Wenn Sie sitzen, legen Sie eine Hand auf den Bauch, die andere auf der Brust. Wenn Sie liegen, legen Sie ein kleines Buch auf Ihren Bauch. Das wird Ihnen helfen, sich daran zu erinnern, tief zu atmen.
5. Halten Sie so lange durch, wie es geht. Schon eine Minute tiefes Atmen kann den Körper zur Entspannung bringen. Sie können diese Übung über den Tag verteilt ausführen, wenn das einfacher ist für Sie.



## MEDITATION

Es gibt verschiedene Arten der Meditation.

Hier sind die zwei einfachsten, die nicht viel Zeit in Anspruch nehmen. Sie können nur 5 Minuten dauern, aber natürlich auch länger.

Es ist besonders wichtig, dass Sie sie regelmäßig durchführen.

### Einfache Sitzmeditation

1. Finden Sie eine ruhige Ecke.
2. Schließen Sie Ihre Augen und entspannen Sie Ihren Körper (einen Muskel nach dem anderen langsam entspannen).
3. Wiederholen Sie langsam, in gleichmäßigem Tempo, den ausgewählten Sound oder die ausgewählte Phrase. Sie können es in Gedanken oder laut wiederholen.
4. Nehmen Sie sich Zeit.

### Einfache Gehmeditation

Sie ermöglicht die Freisetzung von Körperenergie und Befreiung von Angstzuständen und Stress.

5. Finden Sie einen Ort, innen oder außen, wo Sie genug Platz zum Gehen haben.
6. Gehen Sie langsam und konzentrieren Sie sich auf Sinneswahrnehmungen: spüren Sie, wie Ihre Füße den Boden berühren und wie der Wind Ihr Gesicht streichelt. Konzentrieren Sie sich auch auf das Muster auf dem Teppich oder andere Details.
7. Wenn verschiedene Faktoren aus der Umgebung den Stress hervorrufen, lenken Sie Ihre Aufmerksamkeit auf die Füße.



# Nehmen Sie sich Zeit für sich selbst

Sich Zeit für sich selbst zu nehmen, ist eine seit langem anerkannte Technik zur Stressbewältigung. Aber es stimmt, dass viele Menschen Schwierigkeiten mit dieser scheinbar einfachen Aufgabe haben. Anforderungen an uns durch Schule, Familie, Freunde, Arbeit ... werden immer höher, und uns stehen nur 16 Stunden zur Verfügung (8 Stunden sind für den Schlaf reserviert). Da aber Ihre Gesundheit an erster Stelle steht, müssen Sie sich bewusst Zeit für sich selbst nehmen. Mit Übung wird dies aber zur Selbstverständlichkeit.

## VON DER THEORIE IN DIE PRAXIS

Finden Sie mindestens 15 Minuten in Ihrem Tagesplan, die Sie sich selbst widmen werden.

Nutzen Sie diese Zeit, um sich in einem ruhigen Raum zu entspannen, zu lesen oder zu tun, was Ihnen gefällt.

Betrachten Sie "Me Time" wie jedes andere Meeting. Tragen Sie es in Ihren Kalender ein und lassen Sie es sich von niemandem wegnehmen.



# Machen Sie eine Liste von **positiven und negativen Momenten**

Wählen Sie einen Tag, an dem Sie tiefer über Ihr Leben nachdenken sowie positive und negative Einflüsse auf Ihr Leben bestimmen werden. Dies wird Ihnen helfen, leichter herauszufinden, was Ihnen hilft und woran Sie noch arbeiten müssen (oder was Sie ganz vermeiden sollten).

Machen Sie 4 Spalten: In der ersten Spalte zählen Sie die positiven Einflüsse auf, in der

zweiten Spalte die Möglichkeiten, die Ihnen helfen würden, die positiven Einflüsse hervorzuheben.

Notieren Sie in der dritten Spalte die negativen Einflüsse und in der vierten Spalte die Möglichkeiten, diese zu vermeiden oder zumindest zu minimieren.

Bewahren Sie die Liste auf und checken Sie sie nach zwei oder drei Monaten wieder.



# Genügend Schlaf bekommen

Ausreichender und guter Schlaf ist eine wichtige Voraussetzung für einen gut funktionierenden Körper und eine effektive Stressbewältigung. Während des Schlafs nimmt sich der Körper Zeit, um sich zu regenerieren, zu entspannen und seine Akkus wieder aufzuladen.

Es stimmt, dass jeder Mensch andere Bedürfnisse diesbezüglich hat, aber wir sollten alle versuchen jede Nacht 8 Stunden Schlaf zu bekommen.

Stressbedingter Schlafmangel kann einen Teufelskreis auslösen: Wenn wir zu viel Stress haben, hat der Körper keine Gelegenheit, seine Akkus wieder aufzuladen. Und am nächsten Tag sind wir noch müder und gestresster als am Tag zuvor.

Wenn der Stress Ihnen wertvolle Stunden Schlaf raubt, versuchen Sie heute Abend Folgendes:

## **Legen Sie fest, wann Sie ins Bett gehen werden**

Legen Sie eine Uhrzeit fest, zu der Sie jeden Abend ins Bett gehen werden, und halten Sie sich daran. Allzu oft sagen wir uns, dass wir schlafen gehen werden, wenn wir mit diesem oder jenem fertig sind ..., was oft nur dazu

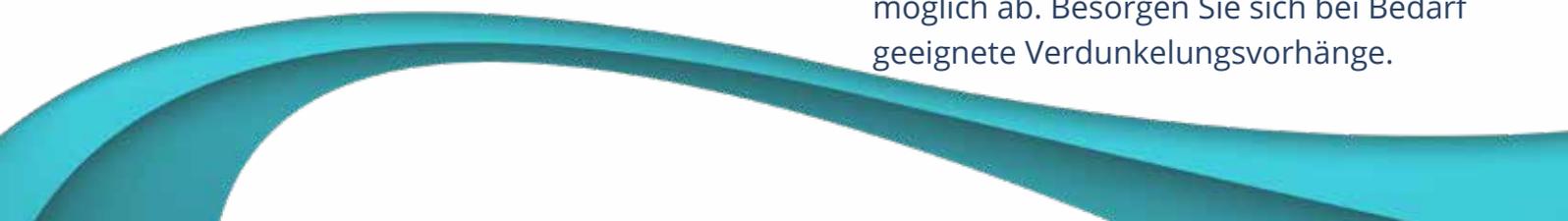
führt, dass wir länger als geplant wach bleiben. Trainieren Sie stattdessen Ihren Körper so, dass Sie jede Nacht zur gleichen Zeit müde werden.

## **Verbessern Sie Ihre „Schlafhygiene“**

Schlafhygiene ist der Sammelbegriff für verschiedene Methoden, mit denen Sie die Qualität und Dauer Ihres Schlafs verbessern können.

Hier sind einige einfache Tipps, die Ihnen helfen werden, schneller einzuschlafen und besser durchzuschlafen:

- Schalten Sie alle elektronischen Geräte mindestens eine halbe Stunde vor dem Schlafengehen aus. Manche Leute benutzen zum Aufwachen einen alten Aufziehwecker, damit sie ihr Handy über Nacht ausschalten können.
- Dunkeln Sie Ihr Schlafzimmer so gut wie möglich ab. Besorgen Sie sich bei Bedarf geeignete Verdunkelungsvorhänge.



- Machen Sie es sich so bequem wie möglich. Besorgen Sie sich hochwertige Bettwäsche aus natürlichen Materialien.
- Gehen Sie nicht mit einem leeren oder einem vollen Magen ins Bett. Versuchen Sie, 2 bis 3 Stunden vor dem Schlaf nichts zu essen, damit das Essen verdaut werden kann und Sie nicht wieder Hunger bekommen.
- Gehen Sie vor dem Schlafengehen auf die Toilette.
- Die Temperatur im Schlafzimmer sollte weder zu niedrig noch zu hoch sein.
- Fangen Sie mit einem Entspannungsritual vor dem Schlafengehen an, z. B. mit einer warmen Dusche, Meditation oder tiefem Atmen.
- Eine Aromatherapie mit ätherischen Ölen kann eine beruhigende Atmosphäre schaffen, die uns in den Schlaf wiegt.
- Wenn Sie vor dem Schlafengehen lesen möchten, setzen Sie sich ein Zeitlimit oder bestimmen Sie die Anzahl der Seiten, die Sie noch lesen möchten, um nicht zu lange wach zu bleiben.
- Konsumieren Sie kein koffeinhaltige Getränke (Kaffee, Tee, Coca Cola ...) mindestens 6 Stunden vor dem Schlafengehen.
- Seien Sie zumindest ein wenig körperlich aktiv und setzen Sie sich mindestens 15 Minuten am Tag dem Tageslicht aus (ein 15-minütiger Spaziergang ist eine ideale Kombination, die Sie auch in Ihrer Mittagspause machen können).

*Für einen besseren Schlaf empfehlen wir Ihnen SleepLux, das Ihnen helfen wird, auf natürliche Weise schneller einzuschlafen und besser durchzuschlafen.*

Natürliches Mittel gegen Schlafstörungen mit 3-in-1-Wirkung, die Ihnen hilft, sich zu entspannen, schneller einzuschlafen und besser zu schlafen.

- **reduziert Schlaflosigkeit um 42%\*, verringert Unruhezustände um 35%\* und beseitigt innere Anspannung um 18%\***
- **verbessert die Schlafqualität um bis zu 33%\***
- **hormonfreie Hilfe bei Schlafstörungen: macht nicht abhängig und verhindert ein falsches Gefühl der Überproduktion von Melatonin**
- **hochwertige Formel auf pflanzlicher Basis mit bioaktiven Inhaltsstoffen mit sofortiger Aufnahmefähigkeit.**

\*Die Auswirkungen des Produkts können von Person zu Person unterschiedlich sein und von den auf der Website.



**HIER BESTELLEN »**



**Sensilab Ltd.,**

Verovškova 55a

1000 Ljubljana, Slowenien

**Tel. Nr.** +49 69 95 795 991

**E-Mail:** [info@sensilab.de](mailto:info@sensilab.de)