

Stimmungsaufheller

Einfach – natürlich – selbstgemacht

Stellen Sie sich vor, es wäre möglich, Ihre Stimmung ohne Unterstützung von Chemie oder sonstigem aufzuhellen.

Befassen wir uns dafür zunächst mit der Frage „Wer oder was ist für meine momentane Stimmung, für meine momentanen Gefühle verantwortlich?“ Als Antwort fallen uns eine Menge von Gründen und Umständen ein, wer oder was unsere Stimmung, unsere Gefühle gerade beeinflussen könnte... – und dann wissen wir, wem wir die Schuld an unserer momentanen Stimmung geben können.

Es mag sehr viele äußere Einflüsse geben, die wir nicht beeinflussen oder gänzlich kontrollieren können, auch manches, das wir einfach tun müssen, obwohl wir nicht die geringste Lust darauf haben. Wir können uns aber

Arthur
Haas



immer selbst entscheiden, in welcher Stimmung wir den äußeren Einflüssen begegnen, wie wir mit Menschen und Situationen umgehen oder auf sie zugehen. Es ist allein unsere Entscheidung, wie wir darauf reagieren: Angefressen und widerwillig oder interessiert und aufmerksam. Wir bestimmen – wir sind die Chefs!

Zur Unterstützung gibt es Stimmungsaufheller, die nicht verschreibungs- und rezeptpflichtig sind. Lust auf eine Entdeckungsreise? Diese ist variabel und ausbaubar, seien Sie kreativ. Sie könnte etwa so verlaufen:

Nehmen Sie sich ein paar Minuten Zeit und suchen Sie sich ein bequemes, ruhiges Plätzchen. Setzen oder legen Sie sich hin, Sie können auch stehen, ganz wie Sie möchten. Schließen Sie Ihre Augen und atmen Sie dreimal tief durch.

Stellen Sie sich nun einen für Sie schönen Ort vor, an dem gerade die Sonne aufgeht. Lassen Sie sich dafür ein paar Atemzüge lang Zeit, genießen Sie das schöne Bild im Detail. Stellen Sie sich vor wie die Sonne immer höher steigt, es langsam warm und hell wird. Wie Sie die Wärme umhüllt. Sie fühlen die Strahlen angenehm auf Ihrer Haut. Sie lassen dieses Gefühl durch Ihren ganzen Körper fließen und auf sich wirken.

Wenn Sie genug Sonne getankt haben, atmen Sie dreimal tief durch und öffnen Ihre Augen. Ruhiges und gleichmäßiges

Atmen während der Entdeckungsreise ist hilfreich. Warnhinweis: Vorsicht, Sie könnten sich besser fühlen!

Ausprobieren geht leicht und es hat durchaus angenehme Nebenwirkungen. Das Ganze lässt sich selbstverständlich auch in der Natur, allein oder mit anderen umsetzen. Wenn Sie jetzt Lust bekommen haben, mehr über natürliche Stimmungsaufheller zu erfahren, dann können Ihnen die Lebensberater/innen auf den Gebieten Mentales, Bewegung und Ernährung viel davon weitergeben.

Info

Arthur Haas

Akad. Mentalcoach,
Diplom-Lebensberater,
Mitglied der Berufsgruppe
Lebensberatung,
T 05522/305-279
www.wkv.at/beratung