LIFESTYLE GUIDE

SOFORT WENIGER STRESS

ENTSPANNUNG
ERHOLUNG
ENERGIE

PRIMAL ACADEMY

PRIMAL ACADEMY

LIFESTYLE GUIDE

SOFORT WENIGER STRESS

ENTSPANNUNG
ERHOLUNG
ENERGIE

PRIMAL ACADEMY

SOFORT WENIGER STRESS

Stress schadet Deinem Darm, Deiner Lebensqualität und letztlich auch Deiner Gesundheit. Der beste Zeitpunkt, Deinen Stresspegel zu senken und mit mehr Ausgeglichenheit durch den Tag zu gehen ist heute. Die 3 Impulse, die Du in diesem Guide findest, werden Dir als Schutzschild, Rückzugsort und Jungbrunnen dienen, wenn der Stress des Alltags Dich wieder zu überwältigen droht:

1. BEWEGE DICH TÄGLICH MINDESTENS 30 MINUTEN

Ob Pilates, Yoga, Tai–Chi, Joggen, Schwimmen, Gewichte stemmen oder Spazieren- suche Dir etwas aus, das Dir Spaß macht und gut tut. Vielleicht ist es auch die Kombination aus zwei oder drei Aktivitäten. Bewegung ist die beste Maßnahme, die es gibt. Evolutionär betrachtet hat Bewegung schon immer zur Tagesaktivität des Menschen gehört. Lass uns hier wieder zu unseren Wurzeln zurückkehren.

Dir fehlt die Motivation? Dann suche Dir Weggefährten und verabrede Dich mit ihnen zum Sport. In der Gruppe zieht und motiviert man sich immer gegenseitig. Wenn Du träge Freunde hast, schaue einfach mal in einem Sportverein vorbei. Du wirst Dich womöglich wundern, was für spannende Menschen Du dort antriffst.

“Aber...”

Stopp! Die Frage ist nicht, ob Du einen Grund dafür findest, Dich nicht zu bewegen. Den findest Du immer. Die Frage ist, ob Dir Deine Gesundheit und Lebensqualität so wichtig ist, dass Du Dir die Zeit nimmst, die Du brauchst, um Dich regelmäßig zu bewegen.

Ja? Dann schnapp Dir jetzt einen Kalender und suche Dir 3 Tage aus, in denen Du Dich diese Woche mindestens 30 Minuten lang bewegen wirst.

2. TÄGLICH 10 MINUTEN RUHE IN DEINEM TAG

Gestresst von anspruchsvollen Chefs, gehetzt durch laute Werbeversprechen und gefordert von Freunden und Familie fällt es uns schwerer als je zuvor abzuschalten... durchzuatmen... und im Moment zu sein.

Fast alles um uns herum, will uns das Wertvollste nehmen, was wir haben: Unsere Zeit. Und weißt Du was? Schluss damit!
Lass uns die Minuten–Revolution ausrufen. Lass uns mindestens 10 Minuten am Tag für uns selbst behalten.

In dieser Zeit kannst Du die Augen schließen und meditieren, autogenes Training machen oder entspannt durch den Park schlendern. Wichtig ist nur, dass du alle Ablenkungen abstellst und innerlich zur Ruhe kommst.

Mache das nur eine Woche und Du wirst staunen, wie viel ausgeglichener und vitaler Du Dich fühlst.

3. KENNE DEINE GRENZEN – UND RESPEKTIERE SIE

Ameisen können ein Vielfaches ihres Körpergewichts tragen. Wenn ein Gegenstand jedoch zu schwer ist, rufen sie sofort um Hilfe oder lassen von ihm ab.

Genauso kann selbst der körperlich und mental stärkste Mensch nicht jede Last tragen. Wenn die Anforderungen um uns herum zu groß werden, müssen wir lernen “Nein” zu sagen.

Fällt das manchmal schwer? Natürlich. Schließlich wollen wir niemanden enttäuschen. Doch jedes “Nein”, das wir aussprechen, macht all die Handlungen und Verpflichtungen, zu denen wir “Ja” gesagt haben, umso wertvoller.

Und zweitens: Wem sollen wir die Sauerstoffmaske zuerst aufsetzen, wenn wir im Flugzeug sitzen und der Druck abfällt? Uns selbst. Denn um dauerhaft die Kraft zu haben, anderen zu helfen, müssen wir erst einmal uns selber helfen.

Also: Übe Deinen "Nein"–Muskel und sage ab jetzt täglich mindestens 1–Mal "Nein"

4. HOL DIR UNTERSTÜTZUNG DURCH PFLANZENEXTRAKTE

Möglicherweise hast du deine Kapazitäten schon so sehr beansprucht, dass wir besondere Geheimwaffen auffahren müssen. Hier kommen bestimmte Pflanzenextrakte ins Spiel, die sich "Adaptogene" nennen.

Adaptoge haben die Besonderheit, dass sie dabei helfen, die Prozesse in Deinem Körper wieder ins Gleichgewicht zu bringen. Wenn Du unter Stress stehst, helfen sie Dir dabei, Deinen Cortisol-Pegel wieder herunterzuschrauben und durchzuatmen.

Meine zwei persönlichen Favoriten für mehr Ausgeglichenheit und Entspannung sind Ashwaganda und Rodiola – zweiteres auch als Rosenwurz bekannt

Diese beiden Extrakte helfen Dir nachweislich dabei, Stress zu mildern und Angstzustände zu lösen. Du findest sie in jeder guten Apotheke oder kannst sie Dir über Amazon schnell und bequem nach Hause liefern lassen.

Das war's.

Tipp: Darf ich Dir abschließend noch einen Tipp aus knapp 7 Jahren Coaching Erfahrung mitgeben? Später heißt nie. Suche Dir jetzt **EINE** Empfehlung aus diesem Guide aus und setzte sie heute um. Egal wie klein oder groß. Du wirst Dich wundern, welche Kettenreaktionen ein einziger Dominostein auslösen kann. ;-)

PRIMAL ACADEMY

BEGLEITMATERIAL
DARMOPTIMIERUNG 3.0

Primal State Performance GmbH
Prinz–Eugen–Straße 17A
13347 Berlin
030 63915199
briefkasten@primal–state.de

URHEBERRECHTSHINWEISE

Copyright © 2018 Primal State Performance GmbH
Alle Rechte vorbehalten

Der gesamte Inhalt des Begleitmaterials „Darmoptimierung“ ist urheberrechtlich geschützt.

Das gesamte Werk gehört dem entsprechenden Autor und ist dessen alleiniges Eigentum.
Der Nachdruck, die Vervielfältigung oder jegliche andere Form der Nutzung dieses Buches sind ohne ausdrückliche Erlaubnis des Autors strikt verboten.

HAFTUNGSAUSSCHLUSS

Die Inhalte dieses Begleitmterials wurden mit größter Sorgfalt erstellt. Für die Richtigkeit, Vollständigkeit und Aktualität der Inhalte wird keine Haftung übernommen. Sie spiegeln die persönliche Meinung und Erfahrung des Autors wider. Der Autor übernimmt daher keine juristische Verantwortung oder Haftung für Schäden, die durch eventuelle Fehler oder kontraproduktive Ausübung durch den Leser entstehen. Dieses Begleitheft ist eine Anleitung und keine Garantie für Erfolge. Der Autor übernimmt daher keine Verantwortung für das Nicht-Erreichen der im Begleitheft beschriebenen Ziele. Des Weiteren enthält das Begleitheft Empfehlungen für Lebensmittel, Nahrungsergänzungsmittel, u.ä., für deren Verträglichkeit und Wirksamkeit ebenfalls keine Haftung übernommen wird.
Der Autor ist kein Arzt, behauptet nicht einer zu sein, stellt keine Diagnose und verspricht auch keine Heilung. Dieses Begleitheft wurde von keiner Ärzteschaft bewertet und soll keinen Rat ersetzen, den Sie von Ihrem Arzt oder qualifizierten Spezialisten erhalten können. Bitte kontaktieren Sie Ihren Hausarzt, bevor Sie irgendein Ernährungs-, Bewegungs- oder Heilprogramm beginnen. Sie, der Käufer des Kurses und Leser des Begleitheftes, übernehmen die alleinige Verantwortung für alles, was Sie aus dem Kurs und diesem Begleitheft lernen und anwenden. Der Autor ist nicht verantwortlich für irgendeine Verschlimmerung Ihrer Symptome oder eines anderen Gesundheitsproblems.
Indem Sie sich entscheiden, die auf der primal–academy.de und primal–state.de – Website und in diesem Begleitheft enthaltenen Informationen zu nutzen, stimmen Sie automatisch zu, den Autor von allen Ansprüchen, Gerichtsklagen, Verlusten, Schadenersatzansprüchen, Rechtskosten und -auslagen jeglicher Natur, schadlos zu halten.