

## **Müde - die Abwärtsspirale**

Fühlst Du Dich auch so müde? Ursachen können andauernde emotionale bzw. mentale Belastungen sein. Übermäßiger Stress führt zu einer Erschöpfung der Nebennieren.

Zieht an Dir das bunte Blättermeer und die noch wärmenden Sonnenstrahlen vorbei?

Ein gesunder Weg aus der Müdigkeit und Infektanfälligkeit ist, Dich selbst zu beobachten. Wie oft machst Du etwas, was Dir nicht gefällt? Was bindet Dich so heftig, dass Du etwas tust ohne Luft zu holen?

Stelle Dir vor, Du sitzt gemütlich auf Deinem Sofa, in der Hand eine Tasse mit herrlich duftendem Tee oder Kaffee. Mit jedem kleinen Schluck bemerkst Du, das sanfte Herunterfließen des Getränks vom Mund bis zum Bauch. Ein wohliges Gefühl taucht auf. Du kommst in Deine Stille und Dein Herz spricht zu Dir. **In der Ruhe erhebt sich der wahre Wunsch, befindet sich der Ideenreichtum und liegt die Kraft.**

Was möchtest Du, wie der Herbst zu seiner Zeit loslassen?

Erlebst Du, wie Dein Körper über Symptome wie Kopf- oder Rückenschmerzen zu Dir spricht?

Wo ist der Schmerz? Wo ist Dein Leiden? Glaubst Du denn, Du könntest den Schmerz mit einem Verdrängen oder einem Schmerzmittel ausschalten? Du besitzt eine Körperintelligenz!

Der Hilferuf wird einen anderen Weg suchen und sich mit mehr Aufmerksamkeit zeigen wollen. Aus den Stimmungsschwankungen könnte eine Depression werden, aus dem Bluthochdruck vielleicht ein Herzinfarkt!

Bist Du schon zu müde geworden, um Dich Dir selbst hinzuwenden!?

Möchtest Du denn die Spinnweben der Gewohnheiten, das Gefangensein in der Unermüdlichkeit beibehalten? Für was? Für wen?

### **Ich reiche Dir meine Hand zum Weitergehen:**

- Komme wieder ins Atmen, Deinem Durchatmen mit alltagstauglichen Atemübungen- und Entspannungsübungen.
- 
- Heilsam. Ein Entgiften Deiner Gedankenschleifen. Coaching in der Innenwelt.
- 
- Optimierte Deinen Vitalstoff-Kreislauf für Deine Nervenkraft und Entspannung.
- 
- Hole Dir Lebenskraft aus Deiner Bauchmitte, mit einer BauchGehirnRegeneration

### **Höre auf Deinen Körperintelligenz.**

Ich freue mich auf Deinen Anruf unter Tel. 06128 – 8600 920