



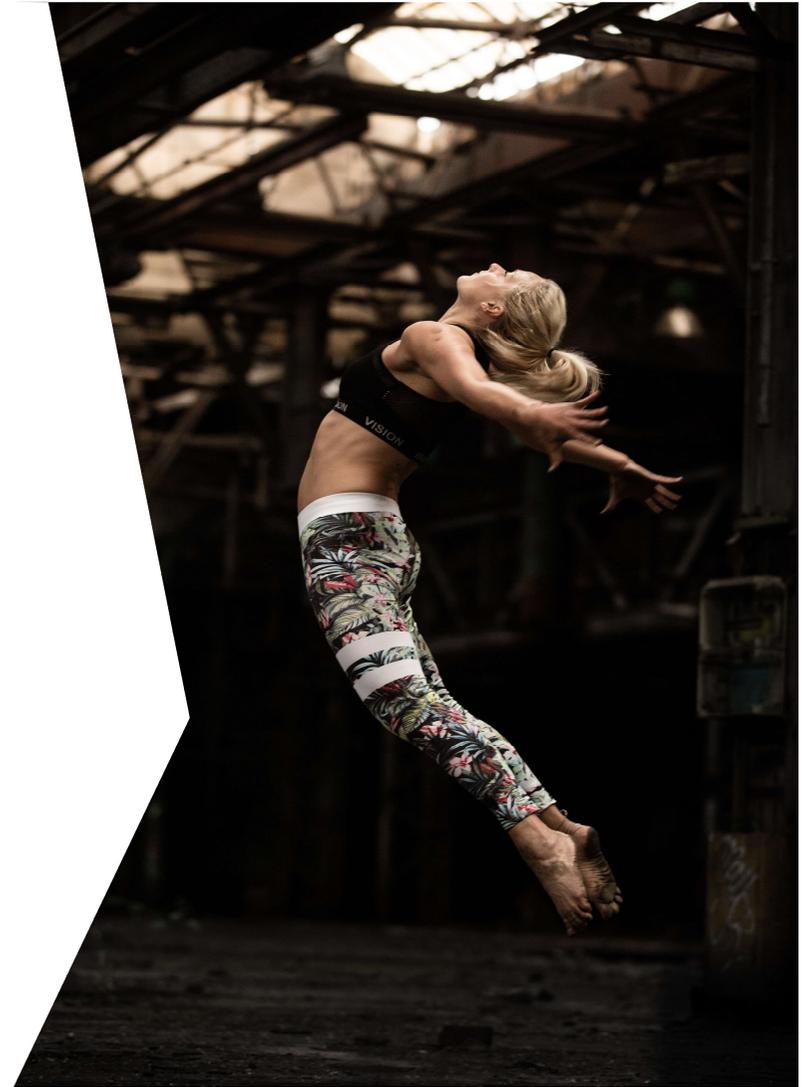
Reset – Kraft tanken & Stress lösen

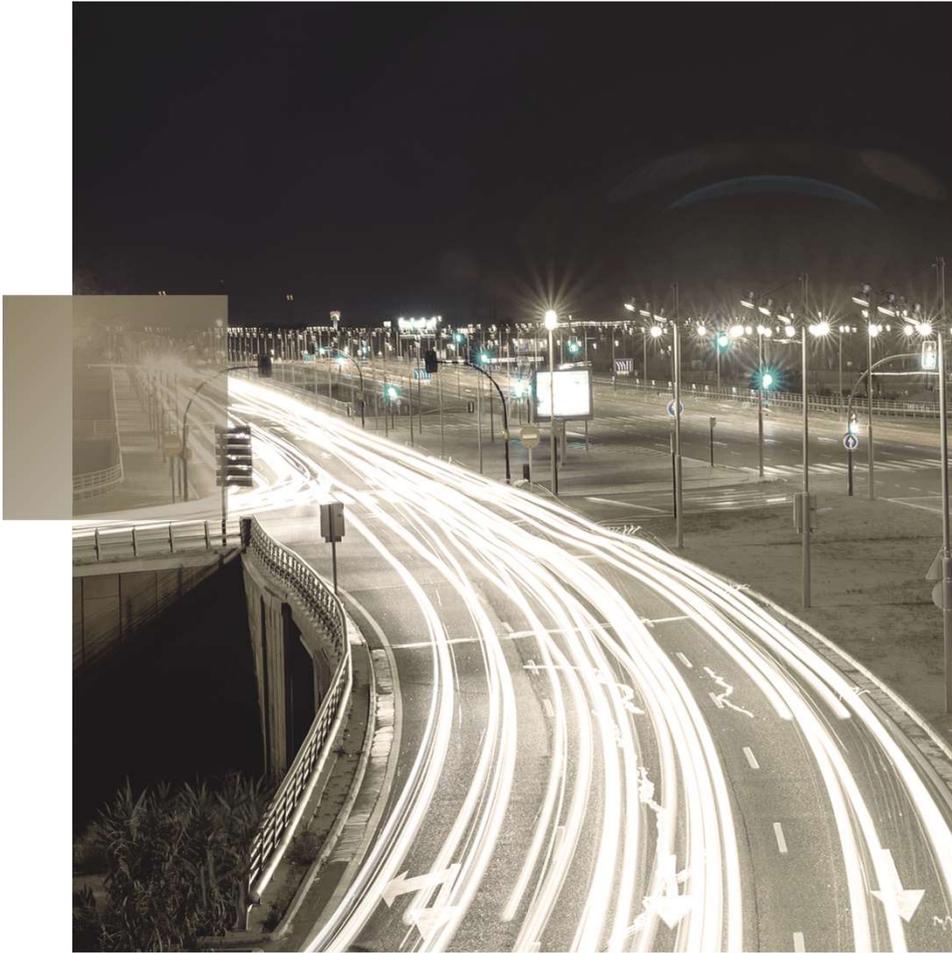
Sprecherin: Helen Mau



Helen's Mission ist es:

Menschen ihren Resetknopf zu
zeigen, der Stress
bewältigt, Resilienz erfahren lässt
und die
Performance an die Spitze bringt.





**Zwischen volle Power,
Stromsparmodus und
Reset.**

*„Gar nichts tun, das ist die
allerschwierigste
Beschäftigung und
zugleich diejenige, die am
meisten Geist voraussetzt.
(Oscar Wilde)*

Auswirkungen von Stress

Körperlich:

Erschöpfungszustand, Schwindel, Kreislaufbeschwerden, Anspannung, Kopf-, Nacken- und Rückenschmerzen, Bluthochdruck, Krankheiten, Verdauungsbeschwerden, Muskelkrämpfe, innere Unruhe, Mimik und Gestik verhärten sich

Geistig:

Konzentrationsschwierigkeiten, Denkblockaden, Vergesslichkeit, geringe Merkfähigkeit, mehr negative Dinge werden wahrgenommen

Verhalten:

Antriebslosigkeit, Rastlosigkeit, Schlafstörungen, Neigung zu Alkoholkonsum und Frustessen, erhöhte Unfallgefahr und sexuelle Schwierigkeiten, „falsches Verhalten“, keine Motivation, man nimmt Themen zu sehr zu Herzen und mit nach Hause

Gefühle:

Gereiztheit, Lustlosigkeit, Unzufriedenheit, Gefühl der Überforderung und Hilflosigkeit, Gefühl der Fremdbestimmung, Übellaunigkeit, Angst, Trauer

01

Atmen

Durch einen bewusst langsamen Atemrhythmus kann die **Herzaktivität positive reguliert** werden, wodurch **Leistungen** in verschiedenen Bereichen (physiologisch, kognitiv) **verbessert** werden können.

02

Achtsamkeitstraining

Schlicht weg im **Hier & Jetzt** zu sein, nicht mit Trauer oder Wut in der **Vergangenheit** und auch nicht mit Ängsten und Sorgen in der **Zukunft**.

03

Schlaf, Ernährung, Bewegung und Entspannung beachten

4 Bausteine im Alltag **gesund und ausgeglichen** halten, um Stress schon vorbeugen zu können.

04

Psycho-soziale Regulation

Vagusnerv ansteuern durch die kalte Dusche, Ohren massieren, Atmen, Klopfen. Emotionsregulation durch tappen oder Musik

05

Externe Unterstützung

Bei einem Gefühl der **Leere, der Taubheit**, Unterstützung annehmen. Man kann wieder die **Gehirnstrukturen verändern** und die **Herzaktivität regulieren**.

Tu das:

THANKS

Möchten Sie ihrem Leben noch mehr Erfolg durch Ausgeglichenheit geben? Dann freuen wir uns auf ihre Kontaktanfrage.

HEFA HEALTH & PERFORMANCE

Helen Mau

E-Mail: kontakt@hefa-health.de

Tel.: +49 178 8570700

Webseite: www.hefa-health.de

