

JERKOVs Königs-Tipps

Gelassen im Beruf und Privatleben in 11 Schritten

1. Achten Sie auf sich selbst! Jede Selbstkritik ist zerstörerisch! Loben Sie sich immer und für alles. Sagen Sie sich nette Worte, stärken Sie Ihr Selbstwertgefühl! Besonders in schwierigen Situationen.
2. Stellen Sie sich auf das Positive ein! Lernen Sie, in jeder Situation mindestens eine positive Seite zu finden.
3. Lächeln Sie bewusst, achten Sie auf Ihre positive Körpersprache! Dann sind Sie immer gut drauf und können die alltäglichen Aufgaben leichter lösen.
4. Finden Sie 3 aufbauende Affirmationen und wiederholen Sie sie mehrmals am Tag. So können Sie emotionale Stabilität erreichen.
5. Wenn Sie sehr aufgeregt sind oder unter starkem Stress stehen:
 - Atmen Sie 10-mal ein und aus. Atmen Sie die Ruhe ein. Lassen Sie bewusst bei Ausatmen die Spannung los.
 - Zählen Sie bis 10, bevor Sie etwas sagen oder machen. So behalten Sie Ihre Konzentration und vermeiden unpassende Worte oder Taten, die Sie später bereuen würden.
 - Lachen Sie zwei Minuten laut und herzlich. Das ist die schnellste Entspannungstechnik.
 - Machen Sie Sport – einen kurzen Spaziergang, Tanzen, Joggen, Walken. Bei jeder körperlichen Bewegung baut der Körper schnell Stress ab.
6. Machen Sie sich selbst eine Massage im Kopf und Nackenbereich. So entspannen Sie Ihre Muskeln und können Sie sich schnell beruhigen.
7. Hören Sie Entspannungsmusik oder Musik, die Ihnen gefällt. So werden Sie die bedrückenden Gedanken los.
8. Ruhen Sie sich 5 Minuten aus. Die Müdigkeit führt zum Reiz und macht Sie anfälliger für Stress.
9. Schauen Sie sich einen Komödie Clip/ Komödie Show an. In 5 Minuten sind Sie wieder fit und gut gelaunt.
10. Vermeiden Sie Alkohol und Koffein. Sie verstärken die Wirkung von Stressfaktoren.
11. Schaffen Sie eine Balance zwischen Arbeit, Familie und Erholung. Gönnen Sie sich regelmäßige Auszeiten und Glücksmomente! Das führt zu mehr Ausgeglichenheit, Wohlbefinden und Stabilität.
12. Vermeiden Sie Multitasking. Setzen Sie Prioritäten, arbeiten Sie alles nach der Reihe ab. Strukturieren Sie Ihren Alltag. Eine To-do-Liste ist immer zu empfehlen.
13. Eile mit Weile! Entwickeln Sie die Gewohnheit, ruhig zu handeln, ohne die Sachen unbedingt in diesem Augenblick oder sogar „gestern“ erledigen zu müssen.
14. Leben Sie im Hier und Jetzt. Gesund, glücklich und gelassen können Sie nur in diesem Moment sein! Ständiges Grübeln und Sorgen um die Zukunft sind große Stressauslöser.
15. Schalten Sie Ihren Perfektionismus aus – immer und bei allem perfekt zu sein, ist selbstvernichtend. Geben Sie Ihr Bestes, ohne sich dabei aufzuopfern. Erkennen Sie Ihre Grenzen und lernen Sie, liebevoll „Nein“ zu sagen.
16. Versuchen Sie nicht, alles unter Kontrolle zu halten. Nehmen Sie diese Tatsache gelassen an. Konzentrieren Sie sich auf Ihre wichtigsten Prioritäten!

Besuchen Sie unsere Seminare. Sie lernen, wie Sie gelassener werden und Ihren Alltag stressfrei gestalten können.



Unser ganzheitliches Training für Sie:
Körper * Emotionen *
Persönlichkeit * Intuition
 JERKOV INSTITUT DES LÄCHELNS
 Tatyana und Georgi Jerkov
 Tel.: +49 (0) 8141-347495
 Mobil: +49 (0) 171-2433326
 info@jerkov.de www.jerkov.de