



JERKOVs Königs-Tipps

Glücklich leben ohne Tinnitus

Der Tinnitus ist meist ein Symptom und keine Erkrankung des Gehörorgans! Es handelt sich in den allermeisten Fällen um eine Wahrnehmungsstörung, die Sie selber reparieren können.

Unter Tinnitus versteht man Ohrgeräusche in Form von Brummen, Piepen, Summen oder Rauschen im Ohr. Tinnitus klingt für jeden Menschen anders. Tinnitus kann man mit der Software eines PCs und der Ohr mit dem PC selber vergleichen. Wenn man beim Computer einen Softwarefehler feststellt, muss man nicht den PC reparieren, sondern den Softwarefehler beheben.

Auf Ihrem Weg des Tinnitus freien Lebens:

1. Formulieren Sie Ihr klares Ziel: „Was werde ich gerne tun, wenn mein Tinnitus weg ist?“ Finden Sie eine wichtige Motivation, die Sie begeistert. Auf dem Weg zu diesem Ziel, schafft Ihr Körper den Tinnitus weg!

2. Finden Sie Ihre Prioritäten, vermeiden Sie Multitasking: Machen Sie sich jeden Tag eine To-Do Liste und erledigen Sie eine Sache nach der anderen. Wenn Sie Ihre Prioritäten kennen, vermeiden Sie Druck, Unruhe und unnötigen Stress, fördern Sie Ihre Konzentration und Gelassenheit.

3. Stressabbau: Innere Ruhe fördert den Heilungsprozess. Ihr Tinnitus erzeugt hohe Anspannung in Körper und Psyche. Erlernen Sie Entspannungsmethoden und wenden Sie diese jeden Tag an. Finden Sie die richtige Balance zwischen An- und Entspannung. Sorgen Sie für Harmonie im eigenen Leben: Privat- und Berufsleben, Schlaf und Aktivität, Zeit für sich allein und Zeit mit anderen.

4. Fördern Sie Ihren Gehörsinn jeden Tag neu: Werden Sie neugierig, hören Sie Ihre Lieblingsmusik, besorgen Sie sich spannende Hörbücher, lauschen Sie dem Wind, dem Wasser, den Vögeln! Bleiben Sie offen für die Welt um sich herum. Das unterstützt die Generationsprozesse.

5. Steigern Sie Ihr persönliches Wohlbefinden und Ihre Lebensfreude: Gestalten Sie jeden Tag interessant und abwechslungsreich. Üben Sie eine Tätigkeit aus, die Sie lieben. Entdecken Sie neue Hobbies, machen Sie neue Dinge, die Sie reizvoll und spannend finden. Tun Sie sich jeden Tag etwas Gutes! Alles was Sie begeistert, befreit Sie aus der Hör-Isolation und fördert die Heilungsprozesse.

6. Sorgen Sie für einen guten und ausreichend langen Schlaf: Gestalten Sie den Tag

aktiv, dann können Sie abends besser einschlafen. Schaffen Sie einen Tagesrhythmus für guten Schlaf. Vermeiden Sie Alkohol, schwarzen Tee oder Kaffee sowie schwere Mahlzeiten am Abend. Verbannen Sie den Fernseher aus dem Schlafzimmer. Warmes Abendbad und bewusste Entspannung sorgen für Ihren tiefen Schlaf.

7. Treiben Sie regelmäßig Sport oder Aktivitäten im Freien: Alles, was Ihnen Spaß macht, schafft einen guten Ausgleich zum stressigen Alltag, bringt Körper und Seele ins Gleichgewicht.

Besuchen Sie unser Seminar „Stressmanagement für Ihre perfekte Hörkraft!“ Da finden Sie Ihren persönlichen Weg der Selbstheilung und werden gesund und frei!

Unser ganzheitliches Augentraining für Sie:

**Körper * Emotionen
Persönlichkeit * Intuition
JERKOV INSTITUT DES LÄCHELNS
Tatyana Jerkova, Georgi Jerkov
Tel.: +49 (0) 8141-347495
Mobil: +49 (0) 171-2433326
info@jerkov.de
www.jerkov.de**