

10 Tipps für innere Ruhe und Gelassenheit

Tipp 4



Hoffe meine **3 Tipps** haben dir schon ein wenig **Entspannung** gebracht.

Fangen wir doch gleich mit dem **Tipp 4** an.

Stress ist in aller Munde. Ja es scheint so, dass heutzutage viele unter **Dauerstress** leiden. Dies ist logischerweise nicht förderlich für deine **innere Ruhe**.

Wobei Stress per se gar nicht immer negativ sein muss. Denn unter Fachleuten wird zwischen **Eustress** und **Distress** unterschieden. **Eustress** ist ein **positiver Stress** und beflügelt uns. Er wirkt wie ein innerer Antrieb. Das kann eine Geburt oder ein Geburtstagsfest sein. Wenn wir von Stress sprechen, meinen wir in der Regel den **negativen**

Distress, welcher uns auslaugt und in uns ein Gefühl der Überforderung auslöst.

Dauerstress lässt uns nervös werden. Bei zu viel Stress über eine bestimmte Zeit, reagiert auch unser Körper. Unser ganzes **vegetative Nervensystem** ist somit stark angeschlagen.

Symptome eines angeschlagenen **vegetativen Nervensystems** sind **Schlaflosigkeit, Nervosität, Krämpfe** und **Kreislaufprobleme**. Denn zum vegetativen Nervensystem gehören Atmung, Verdauung und Stoffwechsel.

Neben den Entspannungsübungen kannst du auch etwas tun um deinen Körper zu unterstützen. Denn je entspannter dein Körper ist, je eher gelingt dir die **innere Ruhe**.

Deshalb empfehle ich dir heute etwas aus der **Naturheilkunde**.

Bei **innerer Nervosität** und **Unruhe** habe ich sehr gute Erfahrungen mit **Schüsslersalzen** gemacht. Hierbei wirken besonders die **Schüsslersalze Nr. 5** und **Nr. 7** sehr gut um **deine Nerven zu stärken**, respektive dich zu **entspannen**.

Gerne nenne ich dir bei bedarf noch mehr spezifische Produkte aus der Naturheilkunde um dich zu unterstützen.

Liebe Grüsse

Fabienne Schneider 
Mentorin bei Grenzüberschreitung