

# ABC - Schutz vor Burnout

www.impulse-fures-leben.org

**Achtsam sein** mit mir. Ich bin wertvoll, unabhängig von meiner Leistung.

**Basenbäder** oder / Moorbäder zum Entsäuern

**Bewegung** die mich freut und erfrischt.

**Coaching**- fachlich kompetente Begleitung und Hilfe in Veränderungsprozessen / bei Krisen

**Dankbarkeit** ist der Wächter am Tor der Seele gegen die Mächte der Zerstörung.

**Darm** sanieren: Buch: Was tun, wenn der Darm streikt; Omnibiotic Stressrepair, www.allergosan.at

**Ehe, Familie & Freundschaften** pflegen hat Vorfahrt.

**Entspannung** nach Jakobson oder s. Buch: Stressfrei mit Herzintelligenz Autor Doc Childre)

**Frische Luft**- wenn es „zum davon laufen ist“, 20 Minuten im Freien spazieren gehen

**Gute Worte** wirken Wunder. Was ich mir selbst sage zählt für Kopf und Herz am meisten.

**Hobby's** wie Garten, Lesen, Singen...

**Hormone** abklären / unterstützen: Cortisol, DHEA, Progesteron, www.hormonselbsthilfe.de

**Ich bin bei dir**, 366 Liebesbriefe von Jesus, ein Buch von Sarah Young

**Jesus** lädt ein zu einer positiven Beziehung mit ihm. Er schenkt Ruhe, s. Bibel, Matthäus 11,28-30

**Kräuter/ Pflanzen** die entspannen: Lavendel-, Melisse-, Duft von Orangenöl

**Liebe** deinen Nächsten wie dich selbst „50:50“

**Massage**

**Meinen Körper** so gut behandeln wie mein Haustier

**Mikronährstoffe** Vitamine C, D, B-Komplex, Mineralstoffe Magnesium, Zink, Selen

Coenzym Q10, Omega 3: DHA und EPA, Fa. Kyberg: aminoplus burnout

**Nein** sagen und Grenzen setzen. Das Ja zu einem großen Ziel erfordert viele kleine Nein.

**Oasenzeit** zum **Pausen** einlegen wie bei einer Wanderung

**Schmauen** = schmeckendes Kauen- 20 Minuten Mahlzeit mit einer Kerze

**Spielräume** entdecken

**Tagebuch** schreiben.

**Urlaubstermine** und **Verwöhntage** im Voraus fest planen

**Vergeben** befreit, Nachtragen belastet

**Willkommen daheim** Eine Übertragung des neuen Testaments, die den Verstand überrascht und Herz berührt, Fred Ritzhaupt, Gerth Medien

**Zeit** mit Menschen verbringen, die mir gut tun.

**Zeilen** zum aufschreiben, was mir wichtig ist / ich gleich anwende aus dem eben Erfahrenen:

.....  
.....  
.....