

Entspannung, schnell!: 101 einfache Tipps, um in 5 Minuten oder weniger zu entspannen



Datum: 15. August 2018
Autor: Norman Brenner
Seitenzahl: 271 Seiten
Sprache: Deutsch

Die Idee, dass Entspannung Zeit kostet ist Bull****!

Unsere moderne Welt und unser Leben wird immer stressiger. Zwischen all den To-Do's und Noch-Schnells' bleibt in der Regel keine Zeit mehr für Entspannung und Stressabbau.

Der Leistungszeiger wandert nur noch nach oben, genauso wie unser Blutdruck. Irgendwann macht es „Peng“ : Magengeschwür, Burnout, Herzinfarkt ..., um nur einige Folgen von fehlender Entspannung zu nennen, die uns ins Krankenhaus oder im schlimmsten Fall sogar direkt ins Grab bringen können.

Darum ist es wichtig, für einen natürlichen Ausgleich zwischen Anspannung und Entspannung in deinem Leben zu sorgen.

Aber wie?

Gerade weil unser Alltag so unentspannt ist, kann es sogar noch zu zusätzlichem Stress führen, wenn man neben all den täglichen Anforderungen auch noch genügend entspannen soll! Deshalb gibt es dieses Buch. Es liefert dir genau das, was der Titel verspricht:

101 einfache Tipps, um in fünf Minuten oder weniger zu entspannen.

In diesem Buch findest du:

- 29 Kinderleichte Entspannungstechniken, die dich in Sekunden vom Stress befreien
- 11 Alltagstätigkeiten, die dir Entspannung und Freude schenken
- 10 Einfache Entspannungstipps, die du überall nutzen kannst (selbst im Großraumbüro)
- 17 schnelle Entspannungsübungen, die dich in unter 5 Minuten zur Ruhe bringen
- 34 ungewöhnliche Entspannungsmethoden (die fast niemand kennt)

„Aber ich hab doch gar keine Zeit für sowas!“

Du musst weder deinen kompletten Alltag umkrempeln, noch massenweise Zeit dafür freischaufeln oder zusätzliche „Entspannungs-Phasen“ in deinen ohnehin schon überladenen Terminkalender pressen. Die Entspannungstechniken aus diesem Buch kannst du ganz einfach zwischendurch anwenden oder sogar während du eine Aufgabe erledigst.

Sie kosten dich keine Zeit, sie schenken dir Zeit.

Dieses Buch ist für Menschen, die denken, sich keine Entspannung im Alltag leisten zu können, komplett verlernt haben, zu entspannen, oder einfach nach leichten und schnellen Wegen suchen, mehr Entspannung und Gelassenheit in ihr Leben zu bringen.

Warte nicht.

Lies dieses Buch heute und lerne Tricks und Techniken zur Stressbewältigung, die dich sofort entspannter und gelassener werden lassen.

<https://rapidgator.net/file/70bc623d0794ceac7011a8db743db0c1/l2rwliSgl.pdf.rar.html>