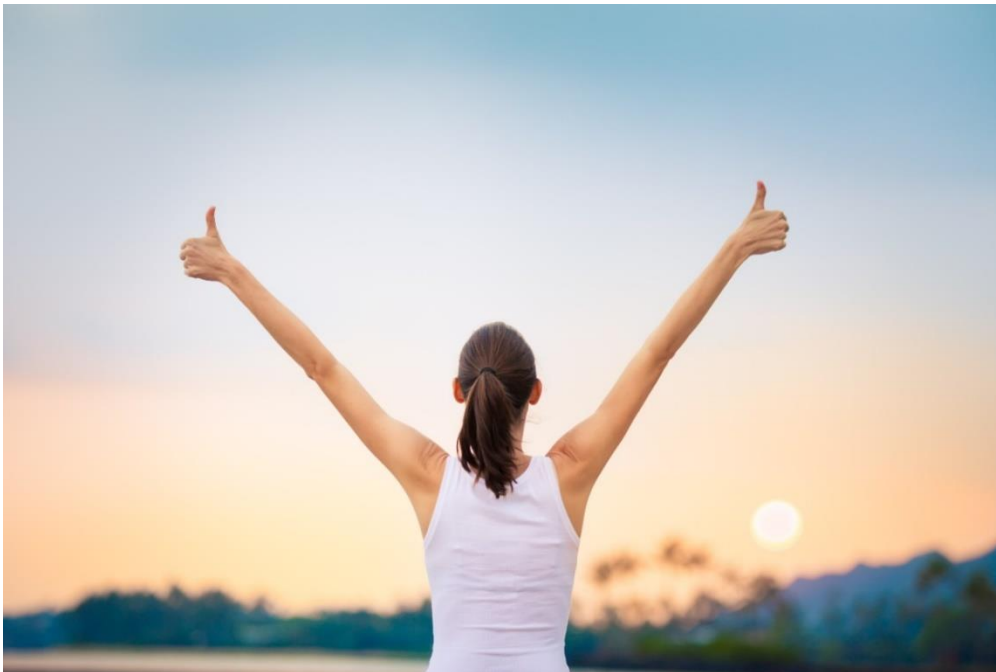


MOTIVATION Tipp 1 - Power und Elan in 2 Sekunden!



Stelle dir folgende Szenerie vor:

Ein volles Fussballstadion - höchste Spannung -
das entscheidende Tor fällt ...

Tausende von Menschen jubeln und reißen gleichzeitig die Arme in die Höhe.

Was hier geschieht, können wir für uns im Alltag nutzen und so geht es:

In unserem Körper sind universelle, tief verankerte Bewegungsmuster verankert. Diese stimulieren die Hormone und unsere Befindlichkeit. Probiere es einfach aus und entdecke die unterschiedlichen Wirkungen:

Variante 1: Lasse den Kopf hängen, dann fallen auch noch die Schultern nach vorne und die Mundwinkel folgen als Letztes. Jetzt sage laut – oder denken: *«Ich bin voller Energie!»*.

Variante 2: Strecke die Arme – wie auf dem Bild – nach oben. Hast du bemerkt, dass du dabei automatisch einatmest? Und jetzt sage oder denke: *«Ich bin voller Energie!»*.

Bestimmt erkennst du die Unterschiede? Genau dies kannst du im Alltag nutzen, stimulare dich bewusst. Es wirkt wie eine Pause.

Wann immer du Power, Mut, Begeisterung, Motivation, Durchsetzungskraft und/oder Überzeugung brauchst – setze deinen Body bewusst ein und nutze deine Körperintelligenz. Machen wir's gemeinsam: Yeah, Yeah, Yeah!

Viel Spass wünscht dir Liz

Weiterführende Links:

<https://www.fitforfun.de/sport/sport-und-hormone-das-beste-training-fuer-die-hormonbalance-351277.html>