



Abnehmen – Erste Hilfe durch glücklich machende Lebensmittel

Serotoninhaltige Lebensmittel = Ausgleich Insulinspiegel:

Papaya
Walnüsse
Bananen
Käse
Fisch
Ananas
Kakaobohnen (dunkle Schokolade)
Datteln getrocknet
Feigen frisch
Avocado
Pflaume
Kiwi

Notmittel bei heftigem Appetit

Dem gewünschten Nahrungsmittel in einem gesunden Maß nachgeben! Also EIN Stück Schokolade oder zwei – nicht die ganze Tafel. FÜHLEN Sie, was ihren Flash ausgelöst hat. Ärger? Dann schreien Sie ihren Chef ungeniert an – zum Beispiel im Waschraum oder im Park. Wenn er nicht dabei ist. Oder war es Frust? Dann schwingen Sie Ihr Schwert und metzeln die Bösewichte nieder. Ebenfalls im Park, wo keiner verletzt wird. Oder war es Trauer? Dann weinen Sie! Gehen sie zu einer Freundin oder weinen Sie allein – FÜHLEN Sie, was ihr Körper braucht!

Traubenzucker – Ohrakupunktur – Akupressur Hegu4 und MA36 – Homöopathie – Sport – E.F.T. – sich selbst das Gesicht massieren – die Ohrläppchen massieren

Streicheleinheiten für die Seele

Natürlich alles, was Ihnen sonst auch gut tut. Lieblings-Song laut mitsingen. Spannendes Buch lesen. Stramm spazieren gehen. Baum umarmen. Sich selbst Blumen kaufen oder welche verschenken. Anderen eine Freude machen. Neue Tee-Sorte ausprobieren. Schaumbad nehmen. In Meditation gehen. Bei Kerzenschein einen Liebesbrief verfassen. Einen Plausch mit dem Nachbarn halten. Die Kinder mal wieder anrufen...

Auf www.seelentau.at gibt es eine noch viel längere Wohl-Fühl-Liste. Die BESTE ist aber ihre eigene. Das was IHNEN gut tut. Streicheln Sie sich. Seien Sie lieb zu sich. Nehmen Sie sich in den Arm wie eine gute Freundin, die sie unterstützen möchten.

Liebe Herren, alles was ich hier in der weiblichen Anredeform geschrieben habe funktioniert für Sie ebenfalls. Horchen Sie bitte gut in sich hinein.

Viel Spaß beim Ausprobieren. Schreiben Sie mir, was Ihnen gut getan hat und welche Ideen Sie selbst entwickelt haben!

Ellen Hennicke-Weinert