

Stress und ungesunde Lebensweisen führen zu vielen Problemen.

Achtsamkeit im Umgang mit Körper und Geist steht im Mittelpunkt der hier vorgestellten Lösungsansätze.

Die Tendenz vor Problemen wegzulaufen oder sie mit Konsum zu überdecken ist groß.

Doch dieses Verhalten verhindert eine konstruktive Beschäftigung mit den Problemen und macht es letztlich unmöglich, sie zu überwinden.

Denn die meisten Probleme verschwinden nicht von alleine, sondern erst dann, wenn man wirklich etwas dagegen tut.



Lernen Probleme zu lösen & Schwierigkeiten achtsam überwinden

## Inhalt

- 1 Erschöpfung, Abgeschlagenheit und Müdigkeit

- 2 Grundsätzliche Herangehensweise
- 3 Hilf mit:
- 4 Nicht verzweifeln!

## Erschöpfung, Abgeschlagenheit und Müdigkeit

Erschöpfung, Abgeschlagenheit und Müdigkeit sind Probleme, die viele Menschen immer wieder plagen und manchmal verzagen lassen.

Daher beschäftigt sich Hilftachtsam.de zunächst damit, was konkret gegen einen Mangel an Energie hilft.

Welche Gewohnheiten sind vielleicht dafür verantwortlich und was kann man ganz konkret ändern, um mehr Energie und Power zu haben.

Hier ein paar ganz grundsätzliche Tipps und Tricks für mehr Energie im Alltag:



Hausmittel & Tipps bei Müdigkeit und Erschöpfung



Akupressur & Selbstmassage für mehr Energie



Lichttherapie: Wie Licht den Geist steuert



Aromatherapie: 28 Düfte, die beleben



Niedriger Blutdruck: Tipps und Tricks



Natürlich Wach: 63 Pflanzliche Wachmacher



Atemübungen, die wach machen



Die Wirkung von Farben auf die Psyche

## Grundsätzliche Herangehensweise

Die Problemlösung passiert immer in drei Schritten:

1. Problem erkennen und aufmerksam beobachten.
2. Die wahren Ursachen verstehen.
3. Achtsame Lösungen vorstellen.



Interessante Lösungen finden

## Hilf mit:

Du hattest ein Problem und hast es erfolgreich überwunden?

Dann teile Deine Erfahrungen und hilf anderen Menschen, die in einer ähnlichen Situation feststecken.

Ein kurzer Hinweis an der richtigen Stelle, kann vielen Menschen helfen.

Schreib eine Nachricht an [info@hilftachtsam.de](mailto:info@hilftachtsam.de).



Geteilte Probleme sind halbe. & Geteilte Lösungen nützen doppelt!

## Nicht verzweifeln!

Hast Du ein Problem, das viele Menschen betrifft und für das Du keine Lösung findest:

Teile das Problem offen oder anonym bei: [info@hilftachtsam.de](mailto:info@hilftachtsam.de)

Dann finden wir vielleicht zusammen eine Lösung.

Mögest Du gesund und glücklich sein!

Mit Achtsamkeit Probleme lösen!

5 (100%) von 8 - Schön, dass Du da bist!