

# NETWORK-KARRIERE

EUROPAS GRÖSSTE WIRTSCHAFTSZEITUNG FÜR DEN DIREKTVERTRIEB

Das sollten Sie wissen:

EIN NEUER NETWORK-KARRIERE BEITRAG ÜBER

**brainLight®**

LIFE IN BALANCE

# JETZT MAL WIEDER RUNTERKOMMEN!



Die heutige, nicht einfache Zeit setzt uns allen zu. Bei vielen liegen die Nerven blank, sie sind körperlich, geistig und seelisch überfordert und kommen aus ihrem Dauerstress-Hamsterrad nicht mehr heraus. Es bedarf einiger Kniffe, um aus einer anderen Perspektive auf die Welt zu schauen. Ein tägliches Ritual kann dabei helfen. Bereits ca. 10 Minuten Meditation, Yoga oder eine brainLight-Anwendung pro Tag kann spürbar zu mehr Entspannung führen und stressbedingten Depressionen und Verstimmungen vorbeugen. Gerade mit dem eigens zu diesem Zweck konzipierten brainLight-Synchro PRO Home-Office können Sie auf audio-visuellem Weg und praktisch ohne eigenes Zutun auf Knopfdruck zu tiefenentspannten Stimmungen wechseln. Es stellt sich danach ein anderer Blickwinkel auf die Welt und unsere Nächsten ein.

Unsere Gesellschaft wächst in Pandemiezeiten über sich hinaus. Viele Menschen arbeiten vom Home-Office aus und entdecken neue Freiheiten – jedoch auch ein neues Stressempfinden. Hier einige Tipps, wie Arbeiten entspannt sein kann. Ferner möchte die brainLight GmbH Ihnen ein unverbindliches, kostenfreies Angebot machen:

#### Progressiv Muskeln entspannen

Entspannung ist ein wertvolles Gut, gerade wenn der Stress groß wird. Atmen Sie dreimal tief ein und aus und ballen danach beide Hände zur Faust, so dass sich auch die Unterarme an-

spannen. Halten Sie diese Spannung, während Sie weiter ein- und ausatmen für ca. 30 Sekunden. Danach öffnen Sie die Hände wieder und spüren Sie bei geschlossenen Augen nach. Was hat sich verändert?

#### Tief und bewusst atmen

Der nächste Tipp bezieht sich auf den Atem: Machen Sie fünf tiefe Atemzüge bei geschlossenen Augen, während Sie Ihren Atem kühl durch Ihre Nasenöffnungen einströmen fühlen und ihn angewärmt wahrnehmen, wenn er wieder ausströmt. Wie reagiert Ihre Gedankenwelt?

#### Aufgeschrieben und aus dem Sinn – To-dos und Let-it-bes

Es kann außerdem helfen die To-dos des Tages aufzuschreiben und zwar manuell auf ein Papier. Damit befreien Sie Ihren Geist von unnötigem Ballast und verschaffen sich so ein Stück Freiheit. Dabei ist der Schreibvorgang ein ganz wichtiger. Hierbei vollziehen Sie eine kognitive Leistung und das Schreiben mit dem Stift entspannt. Tipp: Packen Sie sich nicht zu viele To-dos in den Tag – Sie könnten enttäuscht darüber sein, wenn Sie diese nicht abarbeiten. Weiterer Tipp: Machen Sie sich auch einmal eine Let-it-be-Liste um so den Tag entspannter zu gestalten.

#### Verzichten erspart Stress

Auch ein Verzichten auf das eine oder andere Must-have aus der Konsumwelt erspart Stress und lässt die Wohnung, den Kleiderschrank und damit den Kopf freier.

#### Smartphone aus

Für einen freien Kopf sorgt auch ein Ausschalten des Smartphones. Klar, während der Arbeitszeit lässt sich das wohl kaum realisieren, aber nach Feierabend möchte ich Sie einladen, Ihr Smartphone bewusst einmal auszuschalten. Sie schaffen sich dadurch Freiräume und werden diese bestimmt genießen.

#### Der morgendliche Anlächler

Darüber hinaus ist ein guter Start in den Tag ein wichtiger Benefit. Sie tun sich selbst einen Gefallen, wenn Sie sich nach dem Aufstehen im Bad vor dem Spiegel anlächeln. Das hebt die Stimmung gleich nach dem Aufstehen.

#### Die Langsamkeit entdecken

Haben Sie Ihre Mitte gefunden, dann gewinnen Sie durch Langsamkeit. Gehen Sie doch einmal mit einer Schildkröte spazieren. Sie werden sich wundern, was Sie alles rechts und links des Weges entdecken.

#### Die Natur und ihre Bäume laden zum Verweilen ein

Apropos Spazieren gehen: Machen Sie sich am nächsten Wochenende oder nach Feierabend doch einmal auf in die Natur. Waldbaden liegt voll im Trend, setzt Endorphine frei und entspannt. Der Blutdruck reguliert sich und das Stresshormon-Level sinkt. Im Sommer laden viele Blumenwiesen zudem zu einem faulen Verweilen ein. Wie wäre es, eine Decke aufs Fahrrad zu packen und mit



Ihrem\*r Liebsten ein schattiges Plätzchen zu suchen? Das geht übrigens auch alleine.

#### Auf Neues einlassen und die Routine durchbrechen

Bereichernd für Ihr Leben sind auch

neue Facetten und Aktivitäten, die Sie in Ihr Leben lassen. Sie verpassen Ihrem Leben so quasi einen neuen Anstrich. Ein Durchbrechen alltäglicher Routinetätigkeiten kann außerdem auch Spaß machen und Sie fordern zusätzlich Ihr Gehirn.

#### Das brainLight-Angebot an die Helden@Home

brainLight GmbH liegt das Wohlergehen der Menschen am Herzen und macht ihnen ein Angebot zur Verbesserung der Lebensqualität. Das Unternehmen stellt 100 Haushalten und Home-Office-Betreibern kostenlos einen Shiatsu-Massagesessel flow mit Synchro PRO ALL für 14 Tage zum Testen zu Verfügung. Die Tester zahlen nur die Liefer- und Abholkosten von jeweils 250 Euro netto.

Die Entspannung auf Knopfdruck ist die schnellste Art und Weise, direkt in die Entspannung hineinzugleiten. Wenn wenig Zeit besteht, ist das eine effektive Methode, um schnell Stress abzubauen. Setzen Sie dazu die Visualisierungsbrille und den Kopfhörer Ihres brainLight-Systems auf und lassen Sie sich durch Licht- und Tonstimuli in eine tiefe meditationsähnliche Trance entführen. Nach ca. 15 Minuten, je nach Programmwahl, sind Sie geerdet, relaxt und können motiviert neue Aufgaben bearbeiten. Probieren Sie es doch einmal aus.

Testanfragen: [info@brainlight.de](mailto:info@brainlight.de)

Weitere Informationen: [www.brainlight.de](http://www.brainlight.de)

# WER MACHT WAS IM DIREKTVERTRIEB?



**Jeden Monat wissen was im Direktvertrieb läuft**

[www.network-karriere.com](http://www.network-karriere.com)