



# Nie wieder Stress!

## Durch mentales Ausmisten zu mehr Gelassenheit und Erfolg

**Immer mehr Menschen** erkennen: Wer sich um weniger Dinge Sorgen macht, lebt glücklicher und selbstbewusster. Doch wie kann das gelingen? Marc M. Galal, Experte für Verkaufspsychologie und Verkaufslinguistik, hat zur Verwirklichung dieses Zieles sieben einfache Grundregeln aufgestellt, deren Verinnerlichung Stress Schritt für Schritt die Macht nehmen.

### 1. Weniger ist mehr

Nur wer sich klar über seine Ziele im Leben ist, kann sich auf die wesentlichen Dinge konzentrieren. Durch das Bewusstwerden, was man wirklich will, werden verschiedene Aufgaben schnell als unnötig wahrgenommen und man kann sie ganz einfach loslassen. → **Nimm dir weniger vor!**

### 2. Vertrauen

Der Zwang, alles zu kontrollieren, verursacht innerlichen Stress. Die Besinnung auf den Glauben, die Spiritualität oder das Urvertrauen, dass der große Plan, der Lebensplan, auch unbewusst gesteuert wird, hilft, entspannter an vieles heranzugehen. So lässt sich die Gegenwart mit allen Sinnen wahrnehmen, ohne dass Zu-

kunft oder Vergangenheit wichtiger sind als der Augenblick. → **Lebe im Hier und Jetzt!**

### 3. Reinigung

Den Körper täglich zu reinigen ist selbstverständlich. Indem man diese Gewohnheit auf die innere Haltung überträgt, erfolgt eine mentale Reinigung. Ganz einfach gelingt dies, indem alles, was nervt und blockiert, auf einen Zettel geschrieben und dieser dann vernichtet wird. Ähnlich säubernd wirkt die Aussprache mit einer vertrauten Person. Erzählte Ängste und Sorgen verlieren an Kraft. → **Lass negative Gedanken sichtbar los!**

### 4. Körperbewusstsein

In einem gesunden Körper lebt ein gesunder Geist. Wichtig ist eine ausgewogene Ernährung mit reichlich Obst und Gemüse, zwei bis drei Liter Wasser pro Tag sowie regelmäßige körperliche Aktivitäten. Bewegung sorgt durch den Abbau von aufgestauten Emotionen für Stressfreiheit. Dabei muss es nicht immer Sport sein, auch guter Sex unterstützt die innere Ausgeglichenheit. → **Let's get physical!**

### 5. Rückbesinnung

Die Gier nach immer mehr erhöht den Stresslevel. Die Wiederentdeckung der Tugend Bescheidenheit verhindert, dass Wünsche und Träume maßlos und unerfüllbar werden. Das bedeutet aber nicht, sich gar nichts mehr zu gönnen. Sich bewusst hin und wieder etwas Gutes zu tun, streichelt das Ich. → **Genieße maßvoll!**

### 6. Beziehungen

Der Mensch ist ein soziales Wesen und braucht zwischenmenschliche Beziehungen. Regelmäßige Treffen und gemeinsame Unternehmungen mit Freunden, Bekannten und Verwandten bringen Ausgleich und Abwechslung. → **Pflege Kontakte!**

### 7. Lachen

Lachen befreit und entkrampft, weil es im Körper das Stresshormon abbaut. Lachen kann man über Ereignisse und auch über sich selbst – jeden Tag mindestens einmal, besser mehrmals. Denn: Nichts ist so ernst wie es scheint. → **Lache dich frei!**



Marc M. Galal, Experte für Verkaufspsychologie und Verkaufslinguistik