

2. Praxis-Impuls zur mentalen und emotionalen Stärke

Lächeln!

Nicht zum Lachen zumute? Dann tu so als ob!

Beim Formen der Lippen zu einem Lächeln werden Muskeln im Gesicht aktiviert, die im Gehirn Heiterkeit, Wohlgefühl, Entspannung und sogar Glücksgefühle auslösen können.

⇒ Probiere es aus, du wirst erstaunt sein!



Bilderquelle Pixabay.com

Oberdierikerstrasse 53 · 6030 Ebikon · Telefon: 041 340 67 05

Home: www.emr.ch/therapeut/brigitte.fuxmeyer · E-mail: brigitte.fuxmeyer@bluewin.ch

dipl. Lehrerin für Autogenes Training · dipl. psychologische Beraterin SGPH · zert. Hypnose-Therapeutin DGHT

Master Practitioner of Palmtherapy® · Reiki Meisterin und Lehrerin

Mitglied VPT Dachverband Persönlichkeitstrainer/innen

Mitglied der Deutschen Gesellschaft für Hypnose-Therapie DGHT