

Glücklich mit Amigos Tipp

„Glückspunkte reiben“

Wenn du dich einmal unwohl fühlst oder in einer schwierigen Situation steckst, dann vertraue dich unbedingt deinen Eltern an.

Erzähle ihnen, was in deinem Kopf (= **in deinen Gedanken**) und in deinem Herz und Bauch (= **in deinen Gefühlen**) los ist.

Kuschel dich bei Mama oder Papa einfach an, das schenkt dir ein tolles Gefühl von Sicherheit und Geborgenheit, und dann rede dir alles von der Seele. Das hilft ungemein und alles, was vorher sorgenvoll und schwer erschien, fühlt sich wieder leicht an.

Wirkung

Die leichte Berührung und sanfte Massage dieser Glückspunkte/Wohlfühlpunkte, wirkt schnell entspannend und kann Erregung/Aufregung auflösen und dadurch Stress und Ängste minimieren.

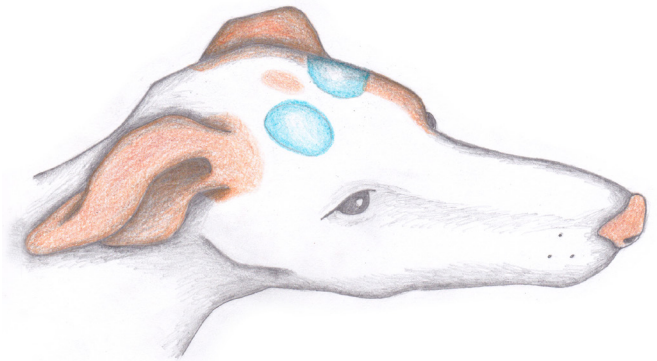
Elterninfo

Info für die Eltern: Am Kopfbereich befinden sich viele Nervenenden, Akupunkturpunkte und Reflexzonen. Zwei spezielle Reflexzonen sind besondere Stressreduktionspunkte, die sogenannten „Glückspunkte“. Diese neurovaskulären Reflexpunkte am Kopf sorgen als emotionale Stressreduktion rasch für Entspannung und können jederzeit und überall stimuliert bzw. massiert werden. Die Stimulierung dieser Zonen kann sehr schnell entspannend wirken, und Unsicherheit, Erregung durch Stress und Ängste können minimiert werden.

So geht es

- 🐾 Die „Glückspunkte“ sind wichtige Punkte zur Stressreduktion und Entspannung. Sie liegen am Kopf bzw. an der Stirn.
- 🐾 Lege Daumen und Zeigefinger in der Mitte der Augenbrauen auf und gleite dann sanft die Stirn hoch, bis du leichte Höcker auf deiner Stirn erfühlen kannst. (Hinweis: Die Stirnbeinhöcker liegen niemals am Haaransatz, dann ist man zu weit oben.)
- 🐾 Mit Daumen und Zeigefinger diese Zonen einen Moment lang leicht kreisend massieren und/oder mit leichtem Druck halten.

Hier liegen eure Glückspunkte



ISBN: 978-3-9817978-1-7

Dies ist ein Übungsbeispiel aus dem Buch
„Ich bin wie ich bin - genial und total normal“
von Sabina Pilgaj (www.ibi-za.de)

Erhältlich unter: www.vianaturale.de
oder im Buchhandel.