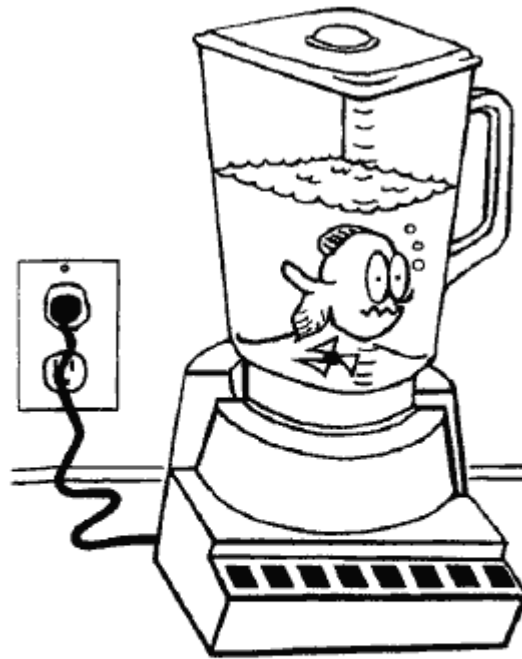




**Gute Laune auf die Schnelle**



And you thought  
there was stress  
in your life !

**Situation relativieren!**



Draußen grau,  
Pulli grau,  
Laune grau?

**Farbe hilft!**

**Farbe bekennen**



**Nehmen Sie einen Bleistift zwischen die Zähne, ohne ihn mit den Lippen zu berühren.**

Damit können Sie, wenn Sie schlecht gelaunt sind, ihr Gehirn täuschen und ihre eigene Stimmung wieder verbessern."

**Lachen**



**Viel Obst, z.B.**

**Mandarine:**

Sie ist orange

(regt an),

die ätherischen

Öle in der Schale

wirken aktivierend,

und: Sie ist lecker.

**Essen**



0,2 Liter fettarme Milch aufkochen, dann 30 Gramm klein gehackte Zartbitterschokolade darin schmelzen lassen, dabei schön rühren. Noch mehr Glück? Mit Zimt würzen.

# Trinken



UV-Strahlung regt die Bildung des Glückshormons Serotonin an. Also raus an die frische Luft, eine halbe Stunde mindestens. Keine Ausreden – funktioniert auch an grauen Tagen!

**Licht tanken**



## **Ab unter die kalte Dusche!**

Denn die bringt nicht nur den Kreislauf auf Touren, sondern wirkt auch stimmungsaufhellend. So geht's: erst Beine und Arme, dann Brust und Rücken dem kalten Nass aussetzen.

# **Kalte Dusche**