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 Zartbitterschoko-lade 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