

WIE DU STEP BY STEP DEINE BESCHWERDEN LOS WIRST

# DIE 10 PUNKTE CHECKLISTE FÜR DEIN WOHLBEFINDEN

ANKE SCHNEIDER COACHING & YOGA



# 10 Punkte Checkliste

Wie du Schritt für Schritt in dein Wohlbefinden kommst

# 1. Vermeide die regelmässige Einnahme von Schmerzmitteln

An mehr als 10 Tagen im Monat, um damit einen Dauerschmerz durch  
Medikamenten-Übergebrauch vorzubeugen.

## 2. Registriere dir sorgsam die Auslöser für deine Beschwerden

Bsp.weise ein Migräne-Tagebuch.

Wichtig ist, dass du weißt, worauf du achten musst, ganz gleich, ob es sich um bestimmte Nahrungsmittel handelt oder ob es um ungünstige Wetterverhältnisse oder Lebensumstände geht.

Am Besten, du führst einen regelmässigen Kalender.

# 3. Überprüfe deine Essgewohnheiten

Vermeide jedes Zuviel an Fett, Süssigkeiten, Zitrusfrüchten, Kaffee, Alkohol und Nikotin.

Achte auf regelmässige, gesunde und frische Kost.

# 4. Entspanne in regelmässigen Abständen

Mit autogenem Training, Qi Gong, Yoga, Meditationen, Atemübungen, Musik oder einfach nur Ausruhen.

Schaffe dir einen körperlichen Ausgleich durch ein Hobby oder wohldosierte sportliche Aktivitäten.

# 5. Hüte dich vor übermässigem Lärm

Setze dich keinem permanent starkem Lärm-, Licht- und/ oder Sonneneinwirkungen aus.

# 6. Überprüfe deine hohen Ansprüche und Erwartungen

An dich und an andere!

Setze diese nicht zu hoch an und sehe auch einmal über etwas gelassen hinweg.

# 7. Lerne NEIN zu sagen!

Versuche stets psychische Belastungen, wie Sorgen, Verantwortung für alles, und Stress abzubauen.

Überfordere dich nicht!

# 8. Prävention

Bei permanenten, langanhaltenden und häufigen Schmerzattacken im Monat, die deine Lebensqualität erheblich beeinträchtigen.

Melde dich dazu gern bei mir!

# 9. Achte auf die Signale deines Körpers

Bemühe dich, herauszufinden, was der Schmerz dir sagen will – und sei davon überzeugt, dass man dir helfen kann und helfen wird.

# 10. Probiere neues aus

Triff dich mit Gleichgesinnten, denn du bist nicht allein.

Probiere neue Entspannungstechniken aus oder fang wieder mit etwas an, was du schon lange nicht mehr getan hast.

In einer neuen Lebensphase ist der Körper wieder bereit, neu zu lernen.