



Gesundheitsnewsletter

Januar

im Rahmen des Projekts „Verzahnung von Arbeits- und Gesundheitsförderung in der kommunalen Lebenswelt“

Diesen Monat haben wir für Sie folgende Anregungen zusammengestellt:



Ein einfaches Wahrnehmungsexperiment: Der Hosentaschentrick



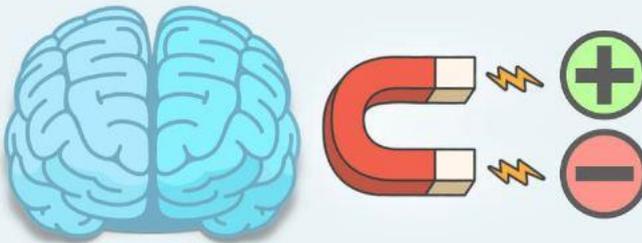
Ein Booster für Ihr Immunsystem: Mit diesem Trank kommen Sie fit durch den Winter

Die Menschen werden nicht durch die Dinge, die passieren, beunruhigt, sondern durch die Gedanken darüber.

William Shakespeare

Ein einfaches Wahrnehmungsexperiment: Der Hosentaschentrick

DEINE GEDANKEN SIND EIN MAGNET...



Denkst du positiv, wirst du
auch Positives anziehen.



Siehst du nur Probleme, wirst du
auch Probleme anziehen.

**WIE DU DENKST, DAS ZIEHST DU AN.
KONTROLLIERE DEINE GEDANKEN!**



Und so funktioniert es

Um sich selbst zu motivieren und seine Wahrnehmung zu verändern, empfehlen wir Ihnen den sogenannten **Hosentaschentrick**:

Stecken Sie sich dazu zunächst morgens fünf bis sieben Kaffeebohnen oder Papierkugeln (Alufolie-Kugeln gehen auch) in die linke Hosentasche.

Sobald Ihnen dann tagsüber etwas Erfreuliches passiert oder gelingt, stecken Sie eine der Kaffeebohnen in die rechte Hosentasche. In der Regel werden Sie feststellen, dass jeden Tag alle Bohnen von der linken in die rechte Tasche wandern – und es mehr Erfolge und mehr Erfreuliches in Ihrem Leben gibt, als Sie vielleicht dachten.

Sie möchten noch mehr für Ihre Gesundheit tun?
Sprechen Sie gerne Ihren zuständigen Berater im
Jobcenter an! Wir wünschen Ihnen viel Spaß bei der
Umsetzung.

Trank der Energie – Fit durch den Winter

Zutaten:

100g Honig

2 große Bio-Zitronen

6 g Ingwerwurzel

Zubereitung:

Ingwer schälen, Zitronen entkernen. Zitronen mit Schale und Ingwer im Mixer fein pürieren. Zitronen-Ingwer-Masse mit Honig vermischen.

Trinkempfehlung:

Jeden Morgen 2 TL auf 200 ml heißes Wasser.

Im Kühlschrank lagern.



Quelle: <https://www.chefkoch.de/rezepte/1579711265527527/Trank-der-Energie-Fit-durch-den-Winter.html>

In diesem Sinne – wir schicken Ihnen gute Gedanken und Abwehrkräfte für ein starkes Immunsystem!