

Zusammenfassung: 29 Sofort-Tipps gegen die Müdigkeit

zeitzuleben.de



1. Halte deine Handgelenke für 10 Sekunden unter kaltes Wasser.
2. Träufel Pfefferminzöl auf ein Taschentuch und riech daran.
3. Lege dich für ein paar Minuten auf den Rücken. Leg deine Beine hoch.
4. Mache einen kurzen Spaziergang an der frischen Luft.
5. Lutsche ein scharfes Bonbon.
6. Massiere deine Füße mit Eisgel.
7. Mache eine mentale Schneeballschlacht. Stelle dir vor, wie dir der eiskalte Schnee den Rücken runterläuft.
8. Schau dir lustige Videos an (z. B. bei youtube) oder lies dir Witze durch.
9. Iss ein Stückchen dunkle Bitterschokolade.
10. Mache einen 20-minütigen Power-Nap.
11. Nimm eine Wechseldusche. (Wechsle zwischen heißem und kaltem Wasser ab. Beende die Dusche mit kaltem Wasser.)
12. Stell dich aufrecht hin, Schultern nach hinten, und stell dir vor, ein Magnet zieht dich am Kopf nach oben. Halte diese Position für 1 Minute.
13. Nimm ein kaltes Fußbad.
14. Klopfe 30 Sekunden lang auf deine Thymusdrüse (Die Stelle unterhalb der Einbuchtung am Hals).
15. Nutze deinen Geruchssinn: Der Geruch von Zitronen und Pfefferminze belebt.
16. Schreibe ein paar Worte mit der Hand, mit der du sonst nicht schreibst.
17. Hör dir deine Lieblings-gute-Laune-Musik an.
18. Trinke eine ordentlich gewürzte, heiße Brühe (Fleisch- oder Gemüsebrühe).
19. Bring deinen Puls auf Trab (z. B. kurzer Sprint, 20 Liegestütze, 10 Kniebeugen).
20. Drücke für 2 Minuten mit deinem rechten Daumen auf die Kuhle zwischen dem linken Daumen und dem Zeigefinger.
21. Trinke ein paar Gläser Wasser.
22. Tränke einen Waschlappen in kaltem Wasser und lege ihn dir an den Hals.
23. Leg eine Pause ein und mache eine kurze Entspannungsübung.
24. Frische Luft bringt frische Energie. Lüfte gut durch.
25. Nimm dir etwas besonders Tolles vor, worauf du dich jetzt schon freuen kannst.
26. Streichel für ein paar Minuten ein Tier – das baut Stress ab entspannt.
27. Mache für 3 Minuten etwas ganz anderes als zuvor.
28. Sprich über etwas, das dich begeistert und wofür du brennst.
29. Rieche an Rosmarin – der hilft bei Müdigkeit.