

Übung 1

Kopf hoch

Das ist die wichtigste Übung und sie ist ganz einfach.

Du weißt doch, wie das geht:

Nimm einfach den Kopf hoch.

Du musst nur deinen Muskeln und deiner Halswirbelsäule erlauben, sich etwas zu strecken und dein Kinn dabei anzuheben.

Wenn wir anderen Menschen Mut und Hoffnung machen wollen, benutzen wir diese Redewendung: »Kopf hoch!«

Irgendwie scheinen wir instinktiv zu wissen, dass diese Körperhaltung mental und emotional wirklich hilft.

Also nimm einfach den Kopf hoch.

Bei jeder Gelegenheit.

Schon morgens beim Aufstehen.

Tagsüber.

Und vor allem dann, wenn du merkst, dass wieder ein Durchhänger kommt.

