Press vs Stress; Övningar

1. Uppnå mer av Tillit, Pondus och Avslappning

Segerposering (”Pingströrelse position”)

Stå så här i 2 minuter och hela den kemiska balansen i din kropp förändras och du kommer känna dig mer Trygg = Kroppen och Supportad = Intellektet.

Expandera bröstet och rulla tillbaka axlarna, titta uppåt och tänk stärkande tankar. Du behöver inte ens tänka stärkande tankar utan bara det att du håller den fysiologiska posen kommer ge dig önskad effekt.

Du uppnår med denna pose under två minuter mera av Tillit, Pondus och Avslappning på samma gång.

Oavsett om du själv konkret upplever det eller inte spelar egentligen ingen roll därför att din omgivning kommer hur eller hur att göra det.

Gå undan och gör detta några gånger varje dag och det kommer över tid markant förbättra ditt liv.

2. Från Reaktiv till Proaktiv

• Från The Enzoway HoppasPåTurenModellen:
Enzo Hjärna Nr 1 ➡️ Enzo Hjärna Nr 2 ➡️ Enzo Hjärna Nr 3 -
• Till The Enzoway FramgångsModellen:
Enzo Hjärna Nr 1 ➡️ Enzo Hjärna Nr 2 ➡️ Enzo Hjärna Nr 1 ➡️ Enzo Hjärna Nr 3

3. Pausa och Andas

Lär dig att känna igen vad som personligen stressar dig. Och när dessa saker händer, ta ett djupt andetag och rör dig samtidigt.
Det tar bara några sekunder.
1. Lägg märke till behovet (vad orsakar stress?)
2. Rör dig och andas (samtidigt)