

STERN ZEIT

Leistung durch Entspannung.

Raus aus dem Stress!

Die schnellen Entwicklungen fordern uns – speziell im Beruf – extrem. Stressbewältigung ist angesagt. Schaffen Sie sich bei Ihrer Arbeit Zeitinseln, um wieder die innere Ruhe zu finden. Sie werden leistungsstärker. Zusätzlich können Sie auch Ihre persönliche Freizeit besser genießen.



Foto: privat

Hildegard Lux

Astrologie, Familienaufstellungen,
Bewusstseinsentwicklung
Tel.: +43 (664) 301 55 77
hildegard@luxastrologie.at
www.luxastrologie.at

Widder 21.03.–20.04.

Entspannung durch Aktivität. Wann immer Sie Stress verspüren, nehmen Sie sich Zeit, um sich mit körperlicher Aktivität zu entspannen. Gehen Sie an Ihre Leistungsgrenzen, Sie werden sich nachher erfrischt fühlen. Sie brauchen das, um den Kopf frei zu bekommen. So entspannt können Sie sich wieder Ihren Aufgaben widmen.

Stier 21.04.–20.05.

Entspannung durch Genießen. Stiermenschen sind Genussmenschen. Gönnen Sie sich eine kurze Pause und verwöhnen Sie sich mit etwas, das Ihnen Freude macht. Ein gutes Essen, einige Minuten in der Natur oder das Betrachten von für Sie wertvollen Dingen hilft Ihnen, zu relaxen. So gewinnen Sie wieder Ihre Gelassenheit, die Ihre Stärke ist.

Zwillinge 21.05.–21.06.

Entspannung durch Informationsaufnahme. Neugierde zu stillen, ist für Sie sehr entspannend. Ob lesen, fernsehen oder telefonieren, alles trägt zur Stressbewältigung bei. Gehen Sie dabei nicht in die Tiefe, lassen Sie sich einfach ein wenig berieseln. Das wird Sie erfrischen und Sie sind dann wieder in der Lage, Ihre Aufgaben zu erfüllen.

Krebs 22.06.–22.07.

Entspannung durch Rückzug. Schaffen Sie sich einen Raum, wo Sie sich kurz zurückziehen können. Genehmigen Sie sich einen kleinen Imbiss und schließen Sie dann für einige Minuten Ihre Augen. Ein kurzer Schlaf ist für Sie Labsal. So können Sie Kraft schöpfen. Anschließend sind Sie wieder gewappnet, den Anforderungen zu entsprechen.

Löwe 23.07.–23.08.

Entspannung durch Freude. Negative Gedanken erzeugen Stress, Freude entspannt. Schließen Sie kurz Ihre Augen, denken Sie an die schönen Seiten des Lebens. Stellen Sie sich vor, wie Sie voll Selbstvertrauen strahlen, wie Ihre Ausstrahlung der Schlüssel zu einem erfolgreichen, lustvollen Leben ist. Diese inneren Bilder lösen den Stress.

Jungfrau 24.08.–23.09.

Entspannung durch Ordnung schaffen. Chaos erzeugt für Sie Stress, Entspannung finden Sie, indem Sie Ihre Umgebung ordnen. In dieser kurzen Zeit können Sie abschalten. Dann sind Sie wieder besser in der Lage, Ihre Gedanken laufen zu lassen. In einer geordneten inneren und äußeren Umgebung fühlen Sie sich wohl.

Waage 24.09.–23.10.

Entspannung durch Austausch mit Anderen. Disharmonie erzeugt bei Ihnen Stress. Smalltalk ist für Sie entspannend. Sie können Ihren Charme einsetzen, ein leichter Flirt trägt zu Ihrem Wohlbefinden bei. So beschwingt geht Ihnen dann die Arbeit viel besser von der Hand. Ist Ihr Umfeld harmonisch, profitieren Sie und auch Ihre Kollegen.

Skorpion 24.10.–22.11.

Entspannung durch kreative Vorstellungen. Die wahrhaft kreativen Menschen sind die Skorpione. Sie lieben es, die Welt zu gestalten. Nehmen Sie sich ein Blatt Papier zur Hand und notieren Sie, was SIE gerne haben wollen. Dieser kreative Prozess löst Sie aus dem Stress heraus. Ihre Vorstellungen können so auch Gestalt annehmen, das erfreut Sie.

Schütze 23.11.–21.12.

Entspannung durch Motivation. Sie sind dynamisch und wollen viele Aufgaben gleichzeitig erledigen. Das erzeugt bei Ihnen Stress. Halten Sie kurz inne, damit Sie die Zusammenhänge erkennen können. Durch Weitblick entfachen Sie wieder Ihr inneres Feuer. Begeisterung lässt Sie relaxen. So sind Sie wieder motiviert, Ihre Aufgaben zu erfüllen.

Steinbock 22.12.–20.01.

Entspannung durch Achtsamkeit für sich selbst. Steinbockmenschen sind verantwortungsvolle Mitarbeiter. Da vergisst man sich oft selbst. Nehmen Sie sich kurz Zeit, um Ihre Bedürfnisse wahrzunehmen. In diesem Bezug zu sich selbst entspannen Sie. In dem Ausmaß, wie Sie auf sich achten, steigt Ihre Leistungsfähigkeit.

Wassermann 21.01.–19.02.

Entspannung durch Beruhigen der Gedanken. Denken erzeugt Stress, Intuition entspannt Sie. Diese erreichen Sie, wenn Sie Ihre Gedanken beobachten und weiterziehen lassen. So können Sie Ihre innere Stimme wahrnehmen. Lernen Sie zu vertrauen. Bewusstes Denken und Wahrnehmen der Intuition sorgen für effizientes Arbeiten.

Fische 20.02.–20.03.

Entspannung durch Abgrenzung. Fische brauchen innere Klarheit. Ihre Fähigkeit, alle Schwingungen aufzunehmen, stört diese Klarheit und erzeugt Stress. Wenn es zu viel wird, ziehen Sie sich zurück. Kurze meditative Momente helfen Ihnen, sich wieder zu finden und abzugrenzen. So haben Sie Kontakt zu Ihrer Klarheit und fühlen sich wohl.