



Gebrauchsinformation

Liebe Leserin, lieber Leser,
bitte lesen Sie die folgende Gebrauchsinformation sorgfältig durch.
Bei Fragen wenden Sie sich bitte an einen lieben Menschen Ihres
Vertrauens oder an andere Ruheständler.

Anwendungsgebiet

Empfohlen zur stimmungsaufhellenden Therapie bei schlechter Laune, Pessimismus und Langeweile. Wirkt motivierend, aktiviert die körpereigenen Glückshormone und hilft dabei, positiv in die Zukunft zu blicken.

Ursache

Oft lange Jahre herbeigesehnt, ist der Ruhestand eine große Zäsur im Leben. Die Angst, nach dem letzten Arbeitstag in ein großes schwarzes Loch zu fallen, kann besonders zu Beginn des neuen Lebensabschnitts stark verunsichern.

Die ausgesuchte Wirkstoffkombination von Anti-Stressol sorgt hier schnell für Abhilfe: Sie vermittelt gezielt neue Perspektiven und Kraftquellen – und die Gewissheit, dass wir uns nach der Pflicht des Berufslebens auf die Kür der Rente freuen können.

Gegenanzeigen

Sie dürfen Anti-Stressol nicht anwenden bei bekannter Überempfindlichkeit gegen natürliche Stimmungsaufheller.

Dosierung

Bei Bedarf ein- bis mehrmals täglich lesen.

Anwendung

In der Regel empfiehlt sich die kurmäßige Lektüre von je einem Tipp an 36 aufeinanderfolgenden Tagen. Sie können sich aber auch nach Bedarf

jeweils den für Sie stimmigen Glücksverstärker herausuchen oder mehrere Einheiten gleichzeitig anwenden.

Überdosierung

Auch bei hoch dosierter Einnahme oder Langzeittherapie sind keine negativen Effekte zu befürchten. In seltenen Fällen ist beobachtet worden, dass Rentner den Ruhestand als die beste Zeit ihres Lebens beschreiben.

Nebenwirkungen

Die bewährten Inhaltsstoffe von Anti-Stressol wirken sich in der Praxis häufig nicht nur auf den Anwender aus, sondern haben auch auf die Menschen in seinem Umfeld einen regulierenden und harmonisierenden Einfluss. Glücksexperten empfehlen deshalb, auch Familienmitglieder, wie etwa den Ehepartner, in die Therapie mit einzubeziehen.

Auf zu neuen Ufern

»Ein Abschied schmerzt immer, auch wenn man sich schon lange darauf freut«, sagte einst Arthur Schnitzler. Den Abschied von der Arbeitsstelle erleben die meisten als besonders einschneidend. Denn plötzlich brechen viele Strukturen weg, wie der durchgeplante Tagesablauf oder der Stammtisch mit den Kollegen. Drängen Sie diese Gefühle nicht weg, aber richten Sie den Blick nach vorne und setzen Sie sich neue Ziele.



Mut zur Veränderung

Gar nicht so einfach, die Perspektive auf das neue Leben im Ruhestand. Wird mir die Decke auf den Kopf fallen? Bin ich nun völlig nutzlos? Muss ich finanziell den Gürtel enger schnallen? Versuchen Sie, den neuen Zustand mit Ruhe und Gelassenheit anzunehmen und seine positiven Seiten zu sehen. Wenn Sie sich der Veränderung stellen, lässt sich der neue Lebensabschnitt bewusst als Neubeginn gestalten.

Leinen los

Frei und ungebunden

Wenn der Wecker nicht mehr klingelt, kann ich meine Tage endlich spontan und ganz nach meinem Belieben gestalten. Die Sonne lacht? Auf zu einer Spritztour ins Grüne! Ein tolles Buch fesselt mich? Warum nicht weiterlesen, bis um vier Uhr morgens die Augen von selbst zufallen. Faul und unmotiviert? Dann spricht nichts gegen ein ausgiebiges Mittagsschläfchen. Zeitnöte und Zwänge gehören jetzt der Vergangenheit an.



Ein Hoch auf das Leben

Das Leben ist schön! Wir feiern es nur viel zu selten. Erste Sofortmaßnahme, um öfter in Sektlaune zu kommen: Legen Sie ein paar Flaschen Champagner auf Eis, am besten Piccolos, die man auch zu zweit oder alleine austrinken kann. Anlässe zum Anstoßen stellen sich ganz wie von selbst ein: ein grauer Novembernachmittag, ein beigelegter Streit – oder einfach die Tatsache, dass Sie ein Fläschchen im Kühlschrank haben.

Genuss statt Verdross

Glück auf vier Pfoten

Haustiere zählen zu den größten Glücksspendern, die es gibt. Inzwischen ist auch wissenschaftlich belegt, was wir instinktiv spüren: Beim Streicheln wird das Bindungshormon Oxytocin ausgeschüttet, die Gesellschaft von Vierbeinern aktiviert die Produktion von Endorphinen und sorgt somit für bessere Stimmung und erholsameren Schlaf. Und wann machen Sie einen Termin mit einem Züchter oder dem Tierheim aus?



Wertschätzen, was man hat

»Nicht die Glücklichen sind dankbar. Es sind die Dankbaren, die glücklich sind«, lautet ein Zitat des englischen Philosophen Francis Bacon. Dankbarkeit kann man trainieren: Wenn wir unser Augenmerk auf die vielen Dinge richten, die wir haben, statt auf die, die uns fehlen, halten wir den Schlüssel zu innerer Zufriedenheit in den Händen. Ein kleiner Perspektivwechsel mit großer Wirkung.

Ansprüche runter