

ANLEITUNG

gegen nächtliches Aufwachen

www.mental-gesund-bleiben.de

Massage-Anleitung gegen nächtliches Aufwachen

Bereite Dich zuerst vor:

Wähle ein ätherisches Öl mit beruhigender Wirkung, z.B. römische Kamille, Petitgrain oder die doTERRA Serenity-Mischung.

Mische 2-3 Tropfen mit einem Trägeröl wie Jojoba- oder Mandelöl, um die Haut zu schonen.



Massagepunkte:

1. Handgelenke innen:

Lege Deine Finger auf die Innenseiten Deiner Handgelenke (Pulsnähe).
Massiere mit sanftem Druck in kreisenden Bewegungen für 1–2 Minuten.
Das beruhigt das Nervensystem und hilft beim Loslassen.

2. Schläfen:

Setze die Fingerspitzen an die Schläfen und bewege sie leicht kreisend.
Massiere sanft für 1 Minute. Das lindert Spannungen und fördert Entspannung.

3. Zwischen den Augenbrauen:

Finde die kleine Vertiefung direkt zwischen den Augenbrauen auf dem Nasenrücken.
Drücke leicht mit dem Finger und halte für 30 Sekunden.
Dies unterstützt den Geist zur Ruhe zu kommen.

Abschließen:

Atme tief ein und aus, spüre die entspannende Wirkung der Öle und gönne Dir einige Minuten Ruhe bevor Du ins Bett gehst.