



Tipps

Wenn's mal nicht so läuft!

## Deine Energietankstelle

Forme bei dieser Übung deine beiden Hände zu einer kleinen Schale. Fülle diese Schale in Gedanken mit der positiven Energie, die du jetzt gerade in dir verspürst.

Nimm wahr, mit wie viel schönen Gedanken du sie gefüllt hast. Hebe nun die Handschale an deinen Mund und deine Lippen. Trinke sie langsam aus. Bedecke mit beiden Händen kurz dein Gesicht. Mach diesen kleinen Energiecheck, der ungefähr 90 Sekunden dauern sollte, immer wenn du Energie brauchst. Er füllt deinen Akku perfekt wieder auf.