

1

Tipps

Wenn's langsam sein soll!

### Rituale!

Rituale entstressen das Leben. Sie signalisieren dem Körper und dem Unterbewusstsein genau, was nun folgt.

Schenk dir selber einen ruhigen Start in den Tag. Steh ein paar Minuten früher auf! Starte mit einem kurzen Innehalten.

Schreib jeden Morgen in dein mentales Workbook deinen Wunsch für den Tag und was du aktiv dafür tun kannst.