

2

Tipps

Wenn's langsam sein soll!

**Sag Danke!**

Die Dankbarkeitspraxis ist eine ganz wichtige Achtsamkeitsübung. Trotz allem Stress ist es wichtig, jeden Tag ein wenig die Vogelperspektive einzunehmen und zu schauen, wofür du dankbar sein kannst. Für diese Übung haben wir im mentalen Mini-Workout eine extra Rubrik gelassen. Gerade in der aktuellen Situation ist Danke sagen ganz hilfreich.