



Deine Routine

Nimm Dir Zeit um den Tag zu starten!

Deine Routine

STARTE IN DEN TAG

Setz Dich hin und schließe die Augen.

Atme tief ein und aus.

Wenn Du magst, mache eine kleine
Meditation.

Welchen Fokus bekommt der Tag?

Benenne 3 Dinge, für die Du dankbar bist.

Bedanke Dich bei Dir selbst und
starte den Tag!