

Pause zum Mitnehmen!

Auch fünf Minuten bringen was!

Nur, was wir immer wieder tun, wird nach einiger Zeit zur Gewohnheit. Dein Gehirn und dein Körper müssen üben, runter zu kommen - besonders jetzt, in dieser intensiven Zeit. Jedes Mal, wenn du auch nur 5 Minuten aussteigst, machst du dir ein wertvolles Geschenk. Und es wird von Mal zu Mal leichter werden!

Nimm dir 5 Minuten mit und setze dich irgendwo gemütlich hin.

Sei es dir wert und Sorge dafür, dass du wirklich nicht gestört wirst!

Stelle dir einen sanften, leisen Wecker.

- ~ Schließe die Augen und atme dich drei Mal tief und liebevoll.
- ~ Dann: Spüre deinen Körper.
- ~ Oder: Nimm deine Gefühle wahr.

(Gedanken zu haben ist voll okay. Nimm sie wahr und wende dich dann wieder dir selbst zu.)

- ~ Wenn dein Wecker ertönt: Schenke dir nochmal drei zart-bewusste Atemzüge.
- ~ Komm zurück ins Hier und Jetzt und danke dir selbst für diese kleine Auszeit!

5 Minuten Pause
nur für dich!

5 Minuten Pause
nur für dich!
...oder zum Verschenken ©