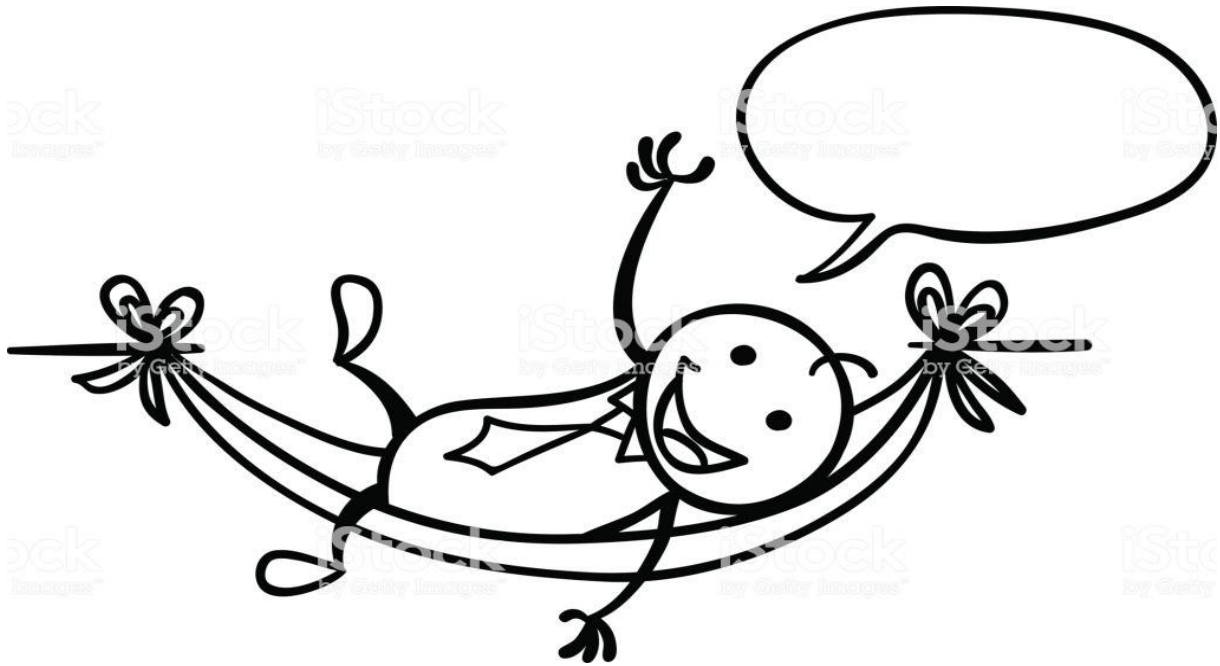


## ZEIT FÜR MICH

-

## ZEIT, MEINE BEDÜRFNISSE WAHRZUNEHMEN



Oft überrollen uns die Aktionen des Tages so, dass wir nicht wirklich da sind.

Nimm dir mehrmals tagsüber bewusst einige Minuten Zeit, achte zunächst nur auf deinen Atem und, wenn du bei dir bist, überlege dir:

**Wie geht es mir gerade, was brauche ich jetzt, damit es mir gutgeht?**

Vielleicht ist es ein Spaziergang, Bewegung an der frischen Luft, eine Tasse Tee, ein Stück Schokolade, Musik hören, träumen oder einfach „NICHTSTUN“.

Du wirst spüren, dass diese Übung deinen Tag lebendiger werden lässt, du achtsamer wirst für deinen eigenen Bedürfnisse und dich nicht so gehetzt oder gelangweilt fühlst ☺