

Gestresst?

Hole 3-mal bewusst tief Luft.
Atme langsam und tief.
Konzentriere dich auf deinen Atem.

Besser?

Dankbar?

Hat dir kürzlich jemand geholfen oder
deinen Tag gerettet?
Stell dir die Person vor und sag danke.

Gib mich als Geste der Dankbarkeit weiter.
Die Person wird sich freuen.

