



VORSICHT

- x wenn ich mich aufrege
- x wenn ich herum renne
- x wenn meine Atmung unregelmäßig ist
- x _____
- x _____
- x _____



- ♥ Ich schätze mich
- ♥ Ich bin mir selber am wichtigsten.
- ♥ _____
- ♥ _____



WERTSCHÄTZUNG

Ich bin dankbar fürs _____

Mein Erfolg: _____



Ich frage mich:

- Hilft es mir wie ich jetzt reagiere?
- _____
- _____

ACHTSAMKEIT IM ALLTAG



ACHTSAMKEIT
 ↳ Aufmerksamkeit Fokus

- o Ich bin im gegenwärtigen Moment
- o Ich fokussiere mich auf eine Sache
 ↳ eins nach dem anderen
- o _____
- o _____

! STOP ABLENKUNG !
 Ich schaffe ein für mich angenehmes Arbeitsklima

