

# Deine Wochenübungen



Dich frei lassen

Stopp → „Schutz“ → Affirmation *spüren*

Glaubenssatz & Wollen: Bleib dran! <3



**12 Sek.**

*Gegensatz in Alltag integrieren:*  
~ Aufschreiben: Spiegel, Kopfkissen, ...  
~ Dir sagen: beim aufwachen, einschlafen,  
auf Wegstrecke, beim Zähneputzen...

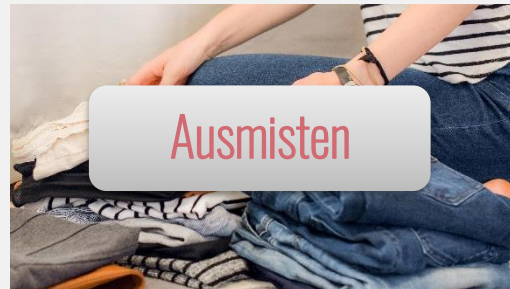


Nutze jeden Tag mindestens eine der drei  
folgenden Werkzeuge – und variiere

Aus & einatmen



Ausmisten



Antwort v. Innen

