

# DO LESS WITH MORE FOCUS.

Versuche heute einmal nicht multitaskingfähig zu sein. Nimm die Dinge genau wahr, die du machst. Egal, ob du einen heißen Kaffee trinkst, unter der Dusche stehst und dir das Wasser über die Haut fließt, ob du einen Apfel schneidest, mit deinem Kind spielst oder es wickelst, deine Handtasche packst oder im Supermarkt einkaufst. Mache nicht zwei oder gar mehrere Dinge gleichzeitig. Wenn du eins nach dem anderen angehst, bist du fokussierter und aufmerksamer.

# WAS BRINGT DICH ZUR RUHE?

Bestimmt gibt es für Tätigkeiten, Dinge, Lieder oder Personen, bei denen du innerlich ganz ruhig wirst. Mache dir diese Ruhepole heute einmal bewusst und schreibe die für dich auf deine ganz persönliche „Meine Ruhepole“ Liste. Umgebe dich so oft wie möglich mit deinen persönlichen Ruhepolen, vor allem wenn du im Außen gestresst und unruhig bist.

# HAPPY MIND - HAPPY LIFE

Unsere Gedanken haben einen unglaublichen hohen Anteil daran, wie wir uns fühlen. Ich lade dich mit dieser kleinen Achtsamkeitsübung dazu ein, heute einfach öfters mal zu lächeln. Das bringt dich sofort auf positive Gedanken. So gehst du den Tag gleich viel optimistischer an.