

Entspannung im Alltag



Situation

Der Alltag hält häufig keine großen Pausen bereit. Oder wir erleben den Alltag als völlig gleichförmig und können auch dann nicht richtig entspannen.



Bildquelle: © iStock.com/Fokussiert

1

Schaue Dir über den QR-Code auf der Rückseite die 6 Tipps für mehr Gelassenheit im Alltag an. Schreibe Dir die Zwischenüberschriften heraus.

2

Überlege, was die 6 Tipps konkret für Dich bedeuten können. Was lässt sich von den Tipps direkt im Alltag umsetzen? Was machst Du vielleicht auch schon?

Über den QR-Code erhältst Du 6 Tipps zu mehr Gelassenheit im Alltag.

wertewissenwandel.com

Die kleine Auszeit vom Alltag:
6 Tipps zum Gelassenheit lernen.



Quelle: (12.03.2023)

<https://wertewissenwandel.com/auszeit-vom-alltag/>