

Wie du deinen Körper und Geist verbindest

Dein Körper und dein Geist arbeiten zusammen. Wenn du gut für beide sorgst, fühlst du dich stabiler, klarer und energievoller. Heute darfst du eine bewusste Entscheidung für dich treffen.

Wähle eine kleine Veränderung

Welche Veränderung für Körper oder Geist möchtest du gerne umsetzen?

Mehr Bewegung – zum Beispiel täglich 10 Minuten spazieren gehen.

Bessere Ernährung – zum Beispiel eine Mahlzeit bewusst gestalten.

Besserer Schlaf – zum Beispiel eine feste Schlafenszeit einhalten.

Meine Veränderung:

Wann genau werde ich diese Veränderung heute verbindlich umsetzen?

(Uhrzeit, Moment, Situation)

Erinnerung

Es geht nicht um Perfektion, sondern darum, heute einen weiteren kleinen Schritt verbindlich für dich zu tun. Jeder kleine Schritt, den du dir versprichst und den du umsetzt, ist ein Signal des Vertrauens und der Verbundenheit mit dir selbst: *Ich kümmere mich um mich. Ich bin in Kommunikation und Verbindung mit mir. Ich kann mich auf mich verlassen.*

