

Dein Fundament stärken – Körper, Geist, Alltag

Übung für heute

Nimm dir 5 Minuten Zeit und reflektiere:

Welcher der drei Bereiche braucht gerade am meisten Aufmerksamkeit und Zuwendung in deinem Leben? (Körper, Geist, Alltag)

Was ist eine kleine Sache die in deinem eigenen Einflussbereich liegt, die du heute tun kannst, um dort mehr Balance und Wohlfühl zu schaffen?

Erinnerung

Deinen Körper, Geist und Alltag zu pflegen und immer wieder etwas dafür zu tun um das in Ordnung und in ein Gleichgewicht zu bringen, ist wichtig für deine Gesundheit. Denn die drei sind dein Fundament. Dein stabiler Kern. Wenn du diese drei Säulen stärkst, wird dein Leben davon profitieren.

