

STOPP-MEDITATION-
EINFACH UND HOCHWIRKSAM

- Fokus verändern
- Aufhören etwas zu tun
- Bewusst etwas tief anschauen
- 10 Sekunden beibehalten
- Schätze den Moment

Das, was du gerade tust, anhalten und etwas anderes fokussiert anschauen für 10 Sekunden z.B. ein Insekt, eine Blume oder den Stift am Schreitisch, egal. Bemerke das Schöne, das Wunder der Natur oder die Funktion...
Täglich 6x: es lässt dich bewusster werden mit dem, was du tust und hilft in Stresssituationen, deine Gedanken zu beruhigen.



Ulrike Adelgunde Fischer

+49 162 94 62 769
info@ulrikeadelgundefischer.com
www.ulrikeadelgundefischer.com