



FINDE DEIN WARUM



VERBRINGE **BEWUSSTE ZEIT** MIT DIR ALLEINE - MINDESTENS 15-20 MINUTEN PRO TAG!



BEI WELCHER **TÄTIGKEIT** BLÜHST DU SO RICHTIG AUF? HOL' DIR MEHR DAVON IN DEIN LEBEN!



HÖRE AUF, DICH MIT ANDEREN ZU **VERGLEICHEN** & DARÜBER NACHZUDENKEN, WAS SIE VON DIR HALTEN!



VERBINDE DICH MIT DEINEM **HERZEN** - ZUM BEISPIEL DURCH YOGA ODER MEDITATION!



FRAGE DICH BEWUSST: **WAS WILL ICH HEUTE?** SCHREIBE ALLE ANTWORTEN UNGEFILTERT AUF!



PROBIERE **NEUES** AUS, VERNETZE DICH MIT ANDEREN, BESUCHE NEUE ORTE!