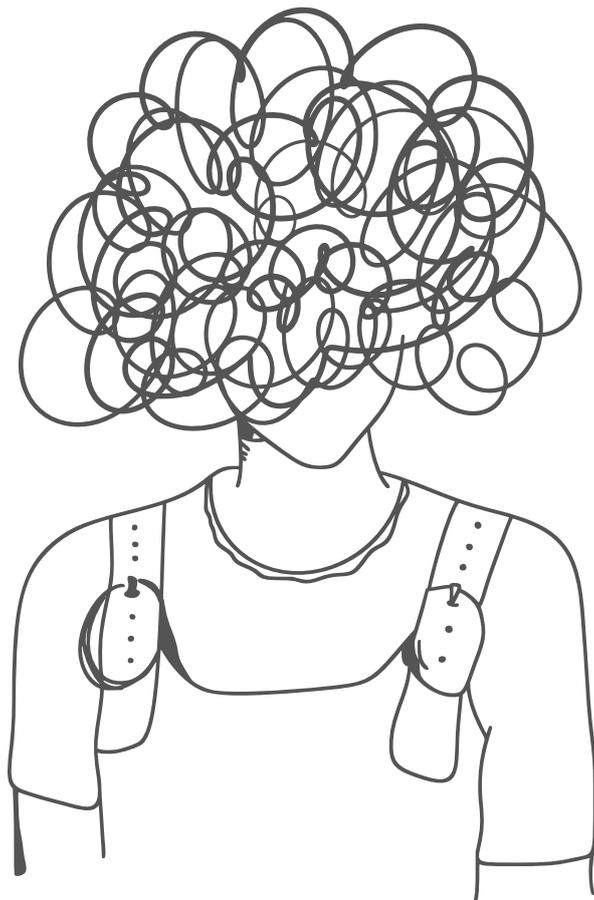


STRESS LASS NACH

Mit kurzen Übungen zu mehr
Entspannung und Lebensfreude.



STRESSOREN



Denke einmal an Deine letzte Woche.

Welche Situationen haben mich besonders gestresst?

Warum haben mich diese Situationen gestresst?

Was könnte ich tun, damit diese stressigen Momente etwas erträglicher sind?

RESSOURCEN



Bei welchen Tätigkeiten vergesse ich die Zeit?

Welche Tätigkeiten habe ich als Kind gerne gemacht?

Welche besonderen Fähigkeiten habe ich?

Welche besten Eigenschaften habe ich?

Was fällt mir in meinem Alltag besonders leicht?

RESSOURCEN



Welcher meine Lieblingstätigkeiten möchte ich in meinen Alltag integrieren?

Wie kann dies konkret aussehen?

Welche Fähigkeit hilft mir in meinem Alltag besonders?

Welche Fähigkeit kann ich noch besser nutzen?

Auf welche Fähigkeit bin ich besonders stolz?



MEHR INSPIRATIONEN AUF
WWW.NINA-KRAUS.DE