

# Gestresst?

Hole 3-mal bewusst tief Luft.  
Atme langsam und tief.  
Konzentriere dich auf deinen Atem.

Besser?

# Dankbar?

Hat dir kürzlich jemand geholfen oder  
deinen Tag gerettet?  
Stell dir die Person vor und sag danke.

Gib mich als Geste der Dankbarkeit weiter.  
Die Person wird sich freuen.

