



60 SEKUNDEN KLARHEIT

Mini Übung für mehr Ruhe und Fokus im Alltag

Dein Ziel: Spüre sofort mehr Ruhe, Fokus und Vertrauen in deinen nächsten Schritt.

1. Bleib einfach mal stehen. Stelle dich bequem hin und halte beide Füße fest am Boden.
2. Schließe deine Augen. Atme einmal tief ein und aus.
3. Fokussiere dich auf deine Füße. Spüre, wie sie den Boden berühren.
4. Stelle dir eine konkrete Frage: „Welchen einen Schritt gehe ich heute für mich?“
5. Lass die Antwort in dir aufsteigen. Lass es nachzudenken, nimm den ersten Impuls wahr.
6. Öffne deine Augen wieder. Bewege deinem Kopf wie beim nicken, als würdest du dir selbst zustimmen.

Du bist nun geerdet, klarer im Kopf und hast eine kleine Entscheidung getroffen, die dich in Bewegung bringt.

Teste meine 60-Sekunden-Übung. Sofort machbar, überall

