



60 SEKUNDEN MINI ÜBUNG DIR SELBST DEN RÜCKEN STÄRKEN. Mehr innere Stabilität im Alltag.

Deinem Autopilot auf der Spur.

Dein Unterbewusstsein greift gern auf vertraute Abläufe zurück. Sie geben dir Halt und vermitteln Sicherheit. Gleichzeitig lenken sie dich in alte Verhaltensweisen, obwohl du längst erkannt hast, was dir guttut und was du anders machen willst.

Erwisch dich dabei, wenn du wieder wie gewohnt reagierst.
Mach kurz Pause.

Probiere bewusst aus, was dir heute wirklich entspricht.

Deine Frage für zwischendurch:

“Handle ich gerade aus Gewohnheit oder so, wie es mir wirklich entspricht?”

Schätze die Kraft der kleinsten, wiederholbaren Schritte. Sie tragen dich auf deinem Weg ins Selbstvertrauen.