

DEIN TÄGLICHES ROUTINE-HANDOUT FÜR MEHR ENERGIE, KLARHEIT UND INNERE RUHE

www.dianapoeche.de
Hypnose & Mentalcoaching

Dein Leitsatz

Sag dir abends vor dem Einschlafen:

JETZT verbinde ich mich mit meiner Kraft.
JETZT kehre ich zu mir zurück.
JETZT wähle ich einen Weg, der sich für mich richtig anfühlt.
Ich lasse alte Zweifel los.
Ich schließe fremde Geschichten.
Ich gehe meinen Weg in Frieden.



Bewusste Atmung

Atme mindestens 3 mal am Tag bewusst tief ein und aus.

Höre dabei zu, wie die Luft in deine Nase ein- und ausströmt.



Dankbarkeitsübung

Lege deine Hand auf dein Herz und sage:

Ich bin dankbar für diesen Moment der Stille und lasse los, was ich nicht ändern kann.

Stress less
ENJOY
MORE