

Endlich Stress abbauen in 2022

Wie es mit diesen 14 Tipps
garantiert klappt!

(Plus 3 Bonus-Tipps)

Stressquellen herausfinden und reduzieren

Einstellungen ändern / Glaubenssätze hinterfragen

Ernährung anpassen

Bewusst bewegen

Emotional auftanken

Schlafgewohnheiten pflegen

Atemübungen

Meditation

Viel Wasser trinken

Viel lachen

Social Media

Fernsehkonzum reduzieren

Raus in die Natur

Probleme, Sorgen, Ängste

Bonus 1 - Positive Strategien entwickeln!

Bonus 2 - Morgenjournal

Bonus 3 - Liste mit Wünschen und Träumen erstellen