

Acht achtsame Atemzüge



Ursula Maile

www.mailensteine.de

Acht achtsame Atemzüge



Den Autopilot ausschalten ...

... Geist und Seele lockern ...

... einen Fokus finden für die nächste Aufgabe, den nächsten Kunden ...

- ☉ Atmen Sie tief durch, und achten Sie dabei auf das Heben und Senken der Brust.
- ☉ Zählen Sie Ihre Atemzüge an den Fingern ab.

So aktivieren Sie Nervenverbindungen, die Stressreaktionen dämpfen.

