

Verliebe Dich neu in Dein Leben

Herzkohärenz „to-go“

Trete innerlich (und ggf. auch im Außen) einen Schritt zurück.

Lenke deine Aufmerksamkeit von außen nach innen.

Spüre deine Füße fest auf dem Boden.

Atme 5 mal 5 Sekunden ein und aus.

Denke dann (oder bereits dabei) an etwas/jemanden, wofür du dankbar bist, was dich mit Liebe/Freude erfüllt.

Lass diese positiven Gefühle mit jedem Atemzug mehr werden, sich in deinem Körper verteilen.

Atme noch einmal tief ein und aus und komme mit deiner Aufmerksamkeit fokussiert zurück.