



Entspannung Entschleunige!

Es gibt Aufgaben in unserem Alltag die wir sehr gerne schnell erledigen wollen. Dazu gehört beispielsweise:

- Zähneputzen
- Abspülen
- Geschirrspüler einräumen
- Aufräumen
- Rechnungen sortieren
- Staubsaugen
- Kochen
- Gesicht und Hände waschen

Wähle eine dieser Aufgabengebiete und entschleunige bewusst. Tu diese Sache in Zeitlupe.