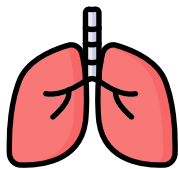


ACHTSAMKEIT

**Achtsamkeit bedeutet, dass wir kurz Pause machen
und uns gute Sätze, die uns stärken, sagen.**



Ich atme ein. Ich atme aus.



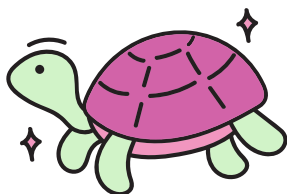
Ich kann kurz
Pause machen.



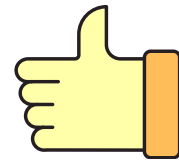
Ich spüre meine Füße
am Boden.



Ich bin hier. Jetzt.



Ich kann langsam machen.



Ich darf neu anfangen.



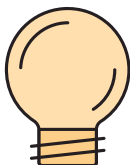
Ich kann meinen
Körper entspannen.



Ich wähle einen ruhigen
Gedanken.



Ich bin geduldig mit mir.



Ich kann meine
Aufmerksamkeit
zurückholen.



Ich bleibe freundlich –
auch zu mir.



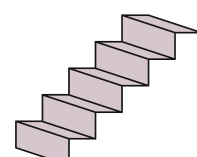
Ich kann mich beruhigen.



Ich kann Fehler machen
und daraus lernen.



Ich atme Ruhe ein und
Stress aus.



Ich schaffe das
Schritt für Schritt.