

**Schlaf ausreichend
und regelmäßig**

Beweg dich mehr.

**Achte auf eine
ausgewogene
Ernährung**

**Verabschiede dich von
Menschen, die dir
deine Energie rauben
und dir nichts geben.**

**Überfordere dich nicht mit
zu vielen To-dos.
Delegiere, was geht und
sag „Nein“ zu Dingen, die
du nicht tun möchtest oder
kannst.**

**Erledige Dinge zeitnah, die dir
Sorgen bereiten.
Mach so kleine Schritte, dass
das Thema nicht mehr
furchterregend ist, sondern
sich schnell abhaken lässt.**

**Kümmere dich um deine
Sorgen – oder reduzier sie
auf einen kleinen Teil des
Tages, statt sie immerzu
herumzuschleppen.**

**Lebe abwechslungsreich.
Unternimm etwas
Interessantes oder mach
zumindest mal etwas
anders als sonst.**

**Verabschiede dich von
deinen überhöhten
Ansprüchen und
akzeptiere deine
Grenzen.**

