

# Reflektion Tag 1:

## Deine entspannenden Alltags-Rituale

Die heutige Reflektions-Übung steht ganz im Zeichen der Entspannung.

**Welches sind Deine persönlichen Alltags-Rituale, die Dich entspannen?**

Das ist für jeden Menschen unterschiedlich – mir hilft zum Beispiel ein Spaziergang an der frischen Luft, eine kurze Yoga-Einheit, oder eine schöne Tasse Tee. Was sind Deine Entspannungs-Momente?

---

---

---

Dein Ziel ist es jetzt, diese kleinen Auszeiten **regelmäßig in Deinen Alltag einzubauen**, so dass Körper, Geist und Seele gar nicht erst in den verkrampten Modus schalten. Nimm Dir einen Moment Zeit, um zu überlegen, wie Du Deine Lieblings-Rituale häufiger in Deinen Alltag einbauen kannst.

**Tipps: Zeit für Rituale bewusst einplanen!**

Zu Beginn kann es schwer sein, Zeit für Deine Entspannungs-Rituale zu finden. Plan Dir deshalb bewusst Zeit im Kalender dafür ein!

**Wie sieht Dein Plan aus?**

---

---

---

**Teil gerne Dein Lieblings-Ritual in unserer Facebook-Gruppe.  
So können wir uns heute gegenseitig inspirieren!**

Klasse! Das war es schon für heute. Bis morgen!