

III. Nehmen Sie sich die Zeit ... langsamer zu werden!

**25 kleine Schritte, damit Sie lernen,
die Dinge langsamer anzugehen**

**Erleben Sie in Ihrem eigenen Rhythmus all diese
kleinen Etappen, um wieder zu einem menschlicheren
Rhythmus zurückzufinden.**

1. Verlangsamen Sie Ihre Gesten.
2. Bleiben Sie im Bett liegen.
3. Brechen Sie 10 Minuten zu früh auf.
4. Tun Sie nicht mehrere Dinge auf einmal.
5. Hören Sie auf Ihre »innere Uhr«.
6. Vergessen Sie Ihre Uhr.
7. Schalten Sie den Fernseher aus.
8. Verurteilen Sie Ihren Fernseher zur Sklaverei.
9. Nehmen Sie ein Bad.
10. Gehen Sie ein bisschen spazieren.
11. Gehen Sie nicht einkaufen.
12. Hören Sie anderen zu.
13. Gönnen Sie sich Pausen.
14. Nehmen Sie den Geschmack Ihres
Essens wirklich wahr.
15. Tun Sie gar nichts ...
16. Schaffen Sie ein Ritual.
17. Durchbrechen Sie die Routine.
18. Atmen Sie.
19. Bitten Sie um Hilfe.
20. Gönnen Sie sich eine Massage.
21. Schaffen Sie sich Ihren heiligen
Raum.
22. Schalten Sie Ihr Handy aus.
23. Ziehen Sie sich zurück -
schließen Sie sich ein.
24. Halten Sie Mittagsschlaf.
25. Pflanzen Sie einen Garten.

**Bereiten Sie diesen kleinen Ausflug
vor, indem Sie alle Fußstapfen bunt
ausmalen.**