

Situationen, in denen du tief durchatmen oder seufzen kannst:

- Wenn du dich an den Esstisch setzt, setze dich mit einem tiefen Atemzug hin.
- Wenn du aus einem deiner Fenster einen schönen Ausblick hast, versuche einmal am Tag hinauszuschauen, tief durchzuatmen und das Schöne zu betrachten.
- Wenn du dir etwas Kuscheliges anziehst oder dich in eine Decke einwickelst, fühle einmal bewusst die weiche, sanfte Decke auf der Haut oder die Wärme und atme tief durch.
- Wenn du abends ins Bett gehst, mache einen tiefen Seufzer oder gähne.
- Finde und notiere gerne weitere Situationen, in denen du kurz entspannen kannst:
