

# 2024

Ideen für dich.

Akademie für GestaltSystemisches Arbeiten



- \* Nimm dir täglich kleine Auszeiten
- \* Gönn dir gesunde Snacks
- \* Tagebuch schreiben
- \* Qualitätszeit mit deinen Liebsten
- \* Langsamer essen
- \* Bildschirmfreie Zeit
- \* Vertraue auf dich
- \* Sei mutig
- \* Mach etwas, das dir Freude macht