

10 TIPPS, UM BESSER MIT STRESS UMZUGEHEN

1

PRIORITÄTEN SETZEN

Setze Prioritäten und erledige die wichtigen Aufgaben zuerst.

PAUSEN EINPLANEN

Nimm dir kurze Auszeiten während des Tages.

2

3

BEWEGUNG INTEGRIEREN

Treibe regelmäßig Sport.

ACHTSAMKEITSÜBUNGEN

Praktiziere Meditation oder Yoga, um deine Achtsamkeit zu schärfen.

4

5

GESUNDE ERNÄHRUNG

Genieße ausgewogene Mahlzeiten für dein Wohlbefinden.

SCHLAF

Ruhe dich ausreichend aus, um zu regenerieren.

6

7

ZEITMANAGEMENT

Plane deine Aufgaben realistisch.

NEIN SAGEN LERNEN

Setze Grenzen, ohne dich schuldig zu fühlen.

8

9

HOBBYS NACHGEHEN

Genieße Aktivitäten, die dir Freude bereiten.

UNTERSTÜTZUNG SUCHEN

Tausche dich mit Freunden oder Familie aus.

10