

*Hallo ihr Lieben,*

für diese Woche habe ich wieder einen Raffisatz für euch ausgesucht. Ich kann mir schon gut vorstellen, dass es gerade nicht so einfach ist, die Ruhe zu bewahren oder einen kühlen Kopf zu behalten. Viele Dinge verändern sich gerade und es kann leicht sein, dass man den Überblick verliert. In dieser Situation ist es wichtig, dass man es schafft, die Ruhe zu bewahren um sich konzentrieren zu können. Aus diesem Grund möchte ich Euch heute diesen Satz mitgeben:



In der Ruhe liegt die Kraft.

Ein kleiner Tipp für Euch um Ruhe zu finden:

Schließt doch mal für ein paar Augenblicke die Augen. Atmet tief durch. Dann konzentriert euch nur darauf was ihr hören könnt. Wenn ich das mache, dann werde ich immer ganz ruhig und entspannt. Ich freue mich, wenn ich z.B. ein Vogelzwitschern höre, was mir zuvor gar nicht aufgefallen ist. Dafür kann man sich einen schönen Platz aussuchen. Vielleicht im Park ganz bequem auf einer Decke?

Viel Spaß dabei und entspannte Grüße

*Eure Raffi*