

**Einfach
ausdrucken,
ausschneiden,
zusammenkleben!**

**Viel Erfolg beim
Abschalten!**

Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
<h2>LESEZEICHEN für eine Woche</h2>						
<p>Das geht so: Knicken Sie für jeden Tag, an dem Sie die Tipps der Rückseite beherzigt haben, einen Streifen nach unten. Nach drei Wochen können Sie richtig gut abschalten – wetten?!</p>						
<p>„Abschalten lernen in 3 Wochen“ CD (3 Entspannungs- Meditationen zum Abschalten mit Musik sowie ein Instrumentalstück) plus 24seitiges Begleitheft ISBN 978-3-00-026020-9</p>						
						
<p><small>© Dr. Anne Katrin Matyssek</small></p>						
Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
<p>Machen Sie schon tagsüber 5-6x tgl. eine Pause von 10 Sekunden! Und mittags 30'!</p>						
<p>Schaffen Sie sich Schlüsselreize, z.B. Büro abschließen und „Schluss!“ denken!</p>						
<p>Damit Sie gut gelaunt heim- kommen: Essen Sie 30' vor Feierabend eine Banane!</p>						
<p>Damit Sie gut gelaunt heim- kommen: Essen Sie 30' vor Feierabend eine Banane!</p>						
<p>Erholung heißt: Kontrast- erlebnisse schaffen! Also für die meisten: Bewegung statt Sitzen!</p>						
<p>Vergessen Sie das Lächeln nicht! Es entspannt Sie und andere!</p>						
<p>Gönnen Sie sich Konzentra- tion statt Reizüberflutung. Nur die Tomate und Sie! Kein TV!</p>						
<h2>Und jetzt noch zweimal!</h2>						
<p>Mehr Tipps unter www.abschalten- lernen.de</p>						

© Dr. Anne Katrin Matyssek
www.abschalten-lernen.de