Wie ruhiger und gelassen werden?

Nur in einem ruhigen Teich spiegelt sich das Licht der Sterne.
- Chinesisches Sprichwort

- öfter mal Stille genießen
- Konfrontation
- Soziale Kontakte
- Wellness
- auch dies wird vorübergehen
- ausreichend Schlaf
- es gibt Wichtigeres
- es gibt Schlimmeres
- bewussterer Lebensstil
- Sport

www.kleinhirn.eu