

4X5 TIPPS: MIT DER FREIRÄUM-METHODE BEREITS MORGENS GELASSEN IN DIE ARBEIT.

LEGENDE WIE AUF DER SKIPISTE:

LEICHT

MITTEL

SCHWER



1

WELCHE DREI EREIGNISSE KÖNNEN SIE HEUTE BEEINFLUSSEN?



2 MASSIEREN SIE SICH IHRE FÜßE



3

ERSTELLEN SIE SICH EINE PLAYLIST MIT GUTEN SONGS



4

GEHEN SIE HEUTE DEN MITTLEREN WEG

ZÄHLEN SIE RÜCKWÄRTS BEGINNEND MIT 900 IN 7ER SCHRITTEN

5



6

FINDEN SIE EINE 3. ALTERNATIVE ZU GLÜCKLICH/UNGLÜCKLICH



7

BEMERKEN SIE IHRE EIGENE ANSPANNUNG

STRENGEN SIE SICH HEUTE KÖRPERLICH AN



8

freiräumen
ROBERT PAP VON FREIRÄUMEN.COM



9

WECHSELN SIE BEI STRESS SOFORT DEN ORT



10

KREIEREN SIE EIN VISIONBOARD

11

BUCHEN SIE HEUTE EIN LIVE KABARETT



SCHREIEN SIE EINMAL SO LAUT SIE KÖNNEN

12



13

SEIEN SIE NETT ZU SICH



14

STÜTZEN SIE DIE STIRN AUF IHRE HAND. IHR KOPFKINO BERUHIGT SICH SO.



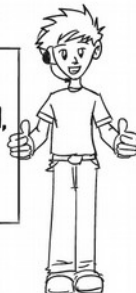
15

BUCHEN SIE EINE MASSAGE



16

SPRECHEN SIE HEUTE JENE PERSON DIREKT AN, DIE SIE AM MEISTEN UNTER DRUCK SETZT



17

ERINNERN SIE SICH AN EIN SEHR ENTSPANNTES UND FREUDIGES EREIGNIS



18

AKZEPTIEREN SIE DAS CHAOS UM SIE HERUM



19

BEOBACHTEN SIE HEUTE SICH UND ANDERE, WIE OFT ÜBER NEGATIVES GESPROCHEN WIRD



20

BUCHEN SIE EINE FÜR SICH EINE STUNDE BEI EINEM SPEZIALISTEN: CRANIO SACRAL, SUPERVISION, KINESIOLOGIE, AKUPUNKTUR, TCM, COACH ETC.