

66 Tage, *ein Kreis pro Tag.*

Häng dieses Blatt dahin, wo Du es jeden Tag siehst. Drei Minuten ruhiges Atmen, dann ein Kreis. Ein ausgelassener Tag ist kein Rückfall, Du machst am nächsten Tag einfach weiter. Rund um Tag 66 läuft die Übung bei den meisten von allein.

Wochen 1 bis 3

ANKOMMEN

Täglich: drei Minuten Kohärenzatmung, sechs Atemzüge pro Minute, morgens vor dem Handy. **Pro Woche:** aufschreiben, was Dich gestresst hat, und was davon Du ändern kannst. Ein Wenn-dann-Plan für die häufigste Situation.

Wochen 4 bis 6

NACH INNEN
SCHAUEN

Täglich: dreimal der Nasen-Check, nachmittags drei Minuten Summen. **Pro Woche:** Deinen lautesten Antreiber benennen und einen Erlaubnissatz dagegen formulieren.

Wochen 7 bis 10

IN DEN ALLTAG

Täglich: fünf Minuten sanfter, reduzierter Atem und eine feste kleine Abendroutine. **Pro Woche:** einen Übergang im Tag gestalten, einmal ehrlich auf den Schlaf schauen. Am Ende den Werkzeugkoffer packen: die drei Übungen, die wirklich Deine sind.

MEINE 66 TAGE

Mein Starttag: _____

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33
34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44
45	46	47	48	49	50	51	52	53	54	55
56	57	58	59	60	61	62	63	64	65	66

ETAPPE 2

ETAPPE 3

TAG 66

AM ANFANG UND AM ENDE MESSEN

ANFANG ENDE

Atemzüge pro Minute, in Ruhe _____

Minuten bis zum Einschlafen _____

Gereizte Tage pro Woche _____

Wohlbefinden von 0 bis 10 _____

Maria

Maria Böhme, Atemtrainerin

MEIN WENN-DANN-PLAN

Wenn ...

... dann atme ich ...

Ein Satz reicht. Er soll im Stressmoment ohne Nachdenken da sein.