

# Tägliche Übungen gegen Stress

## Zeitmanagement

Plane deinen Tag realistisch, um dich nicht zu überfordern.

-9-

-5-

## "Nein" sagen

Lerne, Prioritäten zu setzen, und nimm nicht zu viele Aufgaben an.

-7-

-4-

## Gesunde Ernährung

Nährstoffreiche Mahlzeiten und ausreichend Wasser halten dich stark und ausgeglichen.

[www.minibooks.ch](http://www.minibooks.ch)

-3-

Geschrieben von  
**Aurora, Elina**

-2-

## Entspannungstechni

Methoden wie Yoga, Meditation oder progressive Muskelentspannung können Wunder wirken.

## Bewegung

Ein Spaziergang oder Sport hilft, Stress abzubauen und den Kopf zu klären.

## Pausen machen

Gönn dir regelmäßig kleine Auszeiten, um Energie zu tanken.

## Tief Durchatmen

Atemübungen können schnell beruhigen und helfen, den Kopf freizubekommen.