

Schmetterlingsumarmung – Kurz-Checkliste für den Alltag

Diese einfache Checkliste hilft dir, die Schmetterlingsumarmung schnell und sicher zu üben – ideal als Druck- oder Lese-Notfallhilfe im Alltag.

1. Hände auf Schultern legen
2. Leichte Druckkraft aufbringen
3. Drei Mal einatmen, drei Mal ausatmen
4. Innere Stimme: 'Ich bin hier, ich bin in Ordnung'
5. Langsame Rückkehr in den Moment
6. Drei Atemzüge ruhig bleiben

Mehr Impulse: affirmationen24.de/