

Die 7 Safer-Life-Prinzipien

Ein Buch liest man einmal. Einen Kompass trägt man bei sich.

PRINZIP 1

Ich höre auf meinen Körper, bevor er laut wird.

Heute: Halte kurz inne und frage dich, was dein Körper dir gerade sagen will.

PRINZIP 2

Nahrung ist für mich Information, nicht nur Energie.

Heute: Iss eine Mahlzeit ohne Ablenkung. Schmecke wirklich, was du isst.

PRINZIP 3

Schlaf ist für mich Reparatur, keine verlorene Zeit.

Heute: Dimme eine Stunde vor dem Schlafengehen das Licht und leg den Bildschirm weg.

PRINZIP 4

Meine Umgebung formt mich. Ich wähle sie bewusst.

Heute: Verbringe bewusst Zeit an einem Ort, der dir gut tut.

PRINZIP 5

Die Menschen um mich herum sind ein Gesundheitsfaktor.

Heute: Verbringe Zeit mit einem Menschen, der dich stärkt, nicht schwächt.

PRINZIP 6

Kleine Schritte gewinnen. Immer.

Heute: Wähle eine einzige kleine Gewohnheit und mach sie sieben Tage lang.

PRINZIP 7

Ich sitze am Steuer, auch wenn die Straße schwer ist.

Heute: Triff eine bewusste Entscheidung für dich. Egal wie klein.

DER KOMPASS IN EINEM SATZ

Ich nehme mich ernst, in kleinen Schritten, jeden Tag, gemeinsam mit Menschen und an Orten, die mir gut tun.