



Der legale Spickzettel ☺
für einen klaren, ruhigen Kopf!

1. Trinke Wasser- ist Energieleiter Nr.1!
2. Reibe deine Ohren – besser hören!
3. Überkreuzbewegung – verbindet Hirnhälften!
4. Halte die Stirn – kreatives Denken möglich!
5. ATME – lange Aus. Zähle 9 Atemzüge.
6. Denke, spreche: **Ich kann das!**
Ich bin gut! Ich schaffe das!
7. Nimm Talisman, Glücksbringer mit!