

## Sieben Formeln gegen Stress

Ich habe das Recht, Forderungen und Wünsche von anderen abzulehnen!

Ich darf zwischendurch mit gutem Gewissen faulenzten, denn Erholung ist gut investierte Zeit!

Den vollkommenen „Allrounder“ gibt es nicht. Deshalb brauche auch ich kein perfekter Mitarbeiter/in, Freund/in, Mutter/Vater, Tochter/Sohn zu sein!

Ich mache nichts für andere, wenn sie es genauso gut machen können!

Ich schulde mir **mindestens** ebensoviel Fürsorge und Aufmerksamkeit wie meinen Mitmenschen!

Ich lasse mich bei meinen Vorhaben nicht von Ängsten lähmen! Ich stelle mir vor es wird ein Erfolg!

Ich quäle mich nicht ständig mit Selbstkritik. **Ich tue mein Bestes!**

(Quelle unbekannt)