



Starte positiv in den Tag

Deine 60-Sekunden-Routine ♡

1



Wofür bist du dankbar?

Denke an etwas von gestern
oder was heute ansteht.

Kleinigkeiten genügen!

2



Schenke Dir selbst ein High Five im Spiegel.

Erzeuge dadurch selbst
gute Gefühle.

3



Richte deinen Fokus aus.

Schau auf Deine EMediKey-Karte
und denke:

*„Mit jedem Tag geht es mir in jeder
Hinsicht immer besser und besser.“*

4



Stell dir deinen schönsten heutigen Moment vor.

Was ist das Beste, das dir
heute passieren kann?

*Fühle die Dankbarkeit
schon jetzt!*

