

Was für eine  
Mutter  
möchtest Du sein?

Inga © Ahlers gelassen\*glücklich\*gesund - ganz einfach!

Was für ein  
Vater  
möchtest Du sein?

Inga © Ahlers gelassen\*glücklich\*gesund - ganz einfach!

Sei nett zu  
Dir selbst.

Inga © Ahlers gelassen\*glücklich\*gesund - ganz einfach!

Atme!

Inga © Ahlers gelassen\*glücklich\*gesund - ganz einfach!

Liebe!

Inga © Ahlers gelassen\*glücklich\*gesund - ganz einfach!

Wiederhole  
„Dein“ Wort!

Inga © Ahlers gelassen\*glücklich\*gesund - ganz einfach!

Ich bin gelassen.

Inga © Ahlers gelassen\*glücklich\*gesund - ganz einfach!

Ich bin glücklich.

Inga © Ahlers gelassen\*glücklich\*gesund - ganz einfach!

...einatmen...  
...ausatmen

Inga © Ahlers gelassen\*glücklich\*gesund - ganz einfach!

Denk an  
Deinen Traum!

Inga © Ahlers gelassen\*glücklich\*gesund - ganz einfach!