

4. Duftanker - das Wohlfühlgefühl erinnern -

Such dir heute einen Duft, der dich spontan anspricht (Öl, Tee, Kräuter, Parfum...).

Atme ihn bewusst ein und verknüpfe ihn mit einem Satz wie:

„Ich bin sicher. Ich bin ganz.“

Wann immer du diesen Duft später riechst, erinnert er dich an diesen Moment.

 **Tipp:** Wenn's nach Zimt riecht, darfst du laut „mmmhh“ seufzen - das zählt als Meditation.