



DIE ERFOLGSAKADEMIE

Die Erfolgsmacherin Katja Jäger

.....

# 40-Tage-Gamechanger Challenge

*Das 40-Tage-Programm, um Dein Leben grundlegend zu  
verändern*

**40-Tage-Gamechanger Challenge**

Das 40-Tage-Programm, um Dein Leben grundlegend zu verändern

.....

**Tag 22**

**ELA – die Ein-Moment-Meditation**

*Tag 22 der 40 Tage Challenge: So gelingt Dein Neustart*

**Kennst Du ELA – die Ein-Moment-Meditation?**

„ELA = Einatmen – Lächeln – Ausatmen.“

Schön, oder? Und so einfach!

Sie ist genauso einfach, und Du kannst sie überall anwenden. An der Supermarktkasse, beim

Reifenwechseln, an Deinem Schreibtisch, wenn sich die Projekte überschlagen. Einen Moment Pause machen.

Dich entspannt hinsetzen. Und dann: Einatmen. Lächeln.

Ausatmen. Und schon schaut die Welt anders aus – ganz egal, was vorher war. Richtig?

.....

