

Balance your Life

12 Tipps zur Stressverminderung

Tun Sie nichts, dies aber richtig!

Nehmen Sie das Leben mit Humor!

Lassen Sie die Arbeit, wo sie
hingehört: im Büro!

Machen Sie bei der Arbeit
mehrmals eine Pause!

Sagen Sie nicht Ja, wenn Sie
Nein sagen wollen!

Schaffen Sie sich eine gesunde
Distanz zur Arbeit!

Ziehen Sie – falls nötig –
die Notbremse!

Nutzen Sie Ihre Zeit sinnvoll!
Eliminieren Sie alle unnötigen Tätigkeiten.

Sorgen Sie für mehr Durchblick:
Entmisten Sie Büro und Alltag!

Bleiben Sie gelassen! Vermeiden
Sie den alltäglichen Bürokleinkrieg.

Schrauben Sie Ihre perfektionistischen
Leistungsansprüche nach unten!

Entspannen Sie sich: Atmen Sie
einmal tief ein und aus!

www.mfgschwind.ch