

A close-up photograph of a white ceramic coffee cup filled with a frothy, brown beverage. A stream of white milk is being poured from a white pitcher into the center of the cup, creating a small splash and more foam. The cup sits on a matching white saucer. In the background, there are soft-focus elements: a small bouquet of white baby's breath flowers on the left and a light-colored, textured fabric. The overall lighting is warm and soft.

# 02

## TUE EINE SACHE, DIE DIR GUTTUT

Plane heute einen kleinen Moment nur für dich ein – etwas, das dir Energie gibt oder Freude bereitet. Das kann ein kurzer Spaziergang an der frischen Luft, 10 Minuten in deinem Lieblingsbuch lesen, Musik hören, eine Tasse Tee genießen oder eine kleine Bewegungspause sein.

*Wie fühlt sich mein Körper und Geist während und nach dieser Pause? Wann hast du dir zum letzten Mal Zeit für dich genommen?*