

Heike Geier **DIE KUNST DER  
SELBSTHEILUNG**

**Ihr Weg zu mehr Zufriedenheit und  
Wohlbefinden**

**10 Dinge für den Alltag – was Sie machen können**

- beim Spazieren gehen **Müll sammeln**
- regelmäßig **meditieren**
- den **Körper bewegen**, damit er erfüllt und zufrieden macht
- die eigene **SPIRITUALITÄT** erforschen und entdecken
  - **Mantra singen**, alleine und in Gemeinschaft
- **BEWUSST** leben, sich um Ihre persönliche Entwicklung kümmern und die eigenen Wunden **heilen**
- mit dem **Fahrrad** zur Schule, Uni, Arbeit und Freund\*innen fahren
- ein „**Werbung nein Danke**“ Schild am Briefkasten anbringen
  - einen **eigenen Becher** für den Tee oder Coffee to go mitbringen
- ... weitere **persönlich wichtige Punkte** finden, entwickeln und umsetzen