

# Maureen McNally

## Mindful Team Building

*Toleranz. Empathie. Authentizität. Ein starkes Miteinander.*

**Team Ich: Deine Reise zu deinem besten Ich**

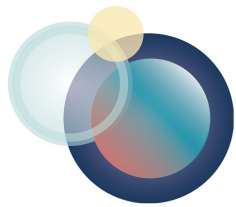
**Woche 8—Session: Rituale im Alltag**

Welche weiteren Tagesrituale kannst du in deinen Alltag einführen?

**Ein paar Beispiele:** Ob auf der Arbeit, unterwegs oder zu Hause, leg eine bewusste Pause ein und mach eine zweiminütige Meditation, bei der du dich aus der Hektik des Alltags entziehst und 4 - 5-mal bewusst nach dem Ampel-System atmest. Erinnerung dich anschließend an deinen Wert und die Intentionen deines Tages und sprich deinen wichtigsten Merksatz für den Tag 3 - 4-mal aus. Oder, wenn du es aktiver magst: Jogge auf dem Weg von der Arbeit nach Hause 30 Minuten und laufe dabei alles Negative oder Stressige ab während du positive Energie auftankst.

Unterstützung ist nur eine E-Mail entfernt, melde dich bei Fragen bei  
[mm@maureenmcnally.com](mailto:mm@maureenmcnally.com)

Copyright Maureen McNally

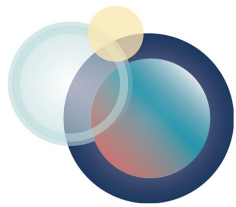


*Maureen McNally*  
Mindful Team Building

*Toleranz. Empathie. Authentizität. Ein starkes Miteinander.*

Unterstützung ist nur eine E-Mail entfernt, melde dich bei Fragen bei  
[mm@maureenmcnally.com](mailto:mm@maureenmcnally.com)

Copyright Maureen McNally



*Maureen McNally*  
Mindful Team Building

*Toleranz. Empathie. Authentizität. Ein starkes Miteinander.*

Unterstützung ist nur eine E-Mail entfernt, melde dich bei Fragen bei  
[mm@maureenmcnally.com](mailto:mm@maureenmcnally.com)

Copyright Maureen McNally