

# Mein Start

Die ersten Schritte müssen nicht groß sein. Wichtiger ist, dass sie zu deinem Alltag passen. Dieses Blatt hilft dir dabei, für dich zu schauen, wie du hier gut losgehen möchtest.

? Wie möchte ich durch SENTAYA gehen? Was tut mir gut? In Ruhe schauen? Mir Zeit lassen? Nur einen Schritt nach dem anderen? Zwischendurch Pausen machen?

---

---

---

---

---

---

? Was setzt mich bei neuen Dingen schnell unter Druck? Will ich alles direkt sehen? Möchte ich nichts verpassen? Habe ich schnell das Gefühl, hinterher zu sein?

---

---

---

---

---

---

? Was wäre für mich in den nächsten Tagen ein guter, machbarer Start? Was passt gerade wirklich in meinen Alltag?

---

---

---

---

---

---

? Was möchte ich mir für diese Zeit immer wieder in Erinnerung rufen? Welcher Gedanke hilft mir, freundlich mit mir zu bleiben?

---

---

---

---

---

---

## *Für mich heute*

So möchte ich hier starten:

---

---

---