

# Workbook



*Weniger Stress als Mama*

Übungen zum Minikurs

# HI, ICH BIN ANNA. SCHÖN, DASS DU DA BIST!

Dieses Workbook habe ich entwickelt, damit du in die Umsetzung kommst, denn das ist das, was zählt!

Es ist definitiv auch für dich möglich, weniger Stress und mehr Gelassenheit zu haben und du kannst mit einfachen Übungen und kleinen Schritten deine Eigenschaft weiter ausbauen und dadurch entspannt dein Alltag meistern, Wohlbefinden steigern und letztendlich das Leben führen, das du liebst!

Als Psychologin und Stressmanagement-trainerin unterstütze ich Frauen dabei, aus der Erschöpfung & Unzufriedenheit rauszukommen, gelassener zu werden und ein erfülltes Leben zu führen.

**Ich bin tief überzeugt, dass sich Kinder dort gut fühlen und sich am besten entfalten können, wo es ihren Eltern gut geht!**

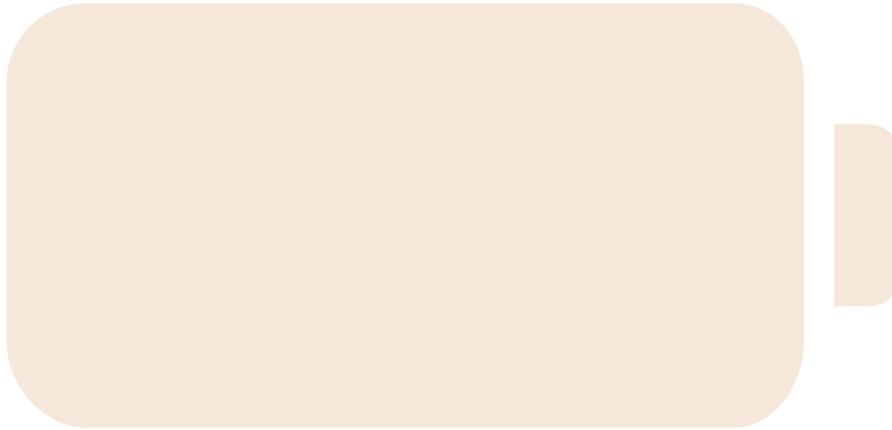
Ich helfe Frauen Balance zwischen Aufopferung und Vernachlässigung zu finden. Ebenso Balance zwischen verschiedenen Rollen, z. B. Beruf und Familie.



*Die wichtigste Eigenschaft eines Elternteils für das Kind ist, dass es ihn gibt*

# 01 Batterie Übung

Wie hoch ist dein Energielevel am Morgen? Markiere die Prozente:



Zu wie viel Prozent nehmen dir deine Grübeln, Sorgen und weitere negative Gedanken die Energie? Wie hoch ist deine Grundanspannung?

.....

.....

.....

.....



➔ Welche Tätigkeiten, die dir Energie geben, kannst du mehr in deinen Alltag bringen?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

➔ Welche Energieräuber kannst du eliminieren?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Streiche "aber"  
aus deinem  
Lexikon, wenn du  
positive  
Veränderungen  
im Leben möchtest

ANNA MANUILOVA

# 02

# Körper



➔ Was kannst du tun, um besser/ länger zu schlafen?

.....

.....

.....

.....

➔ Wie kannst du deine Ernährung optimieren, um mehr Energie zu haben?

.....

.....

.....

.....

➔ Vielleicht möchtest du dich mehr bewegen/ mit Sport anfangen? Wie und wann kannst du es tun?

.....

.....

.....

.....

➔ Wann und wie möchtest du dich erholen?

.....

.....

.....

.....

Oft sind es die  
kleinen Schritte,  
nicht die großen  
Sprünge, die die  
nachhaltigste  
Veränderung  
bewirken

QUEEN ELIZABETH II





# GLÜCKWUNSCH!



Du hast es geschafft!

Ich hoffe, dir haben meine Übungen & Anregungen gefallen! Wie geht es dir damit?  
Schreib mir dein Feedback gerne auf [Instagram](#) oder per E-Mail [kontakt@saludann.de](mailto:kontakt@saludann.de)

Was nimmst du in deinen Alltag mit?

Bist du neugierig auf mehr? Möchtest du deine Stresskompetenz und Gelassenheit weiter ausbauen? Komm in meinen [Onlinekurs speziell für Mamas!](#)

Mit Hilfe der richtigen Tools, psychologischem Know-How und Übungen holen wir dir in 8 Wochen deine Gelassenheit und Unbeschwertheit zurück. Melde dich für einen kostenlosen Erstgespräch an, wenn du mehr zu dem Kurs und meinen Coachings erfahren möchtest.

## MEHR ERFAHREN

Ich würde mich sehr freuen, wenn du meinen Youtube-Kanal abonnierst, denn da erwartet dich viel mehr wertvoller Input zum Thema weniger Stress und mehr Erfüllung!

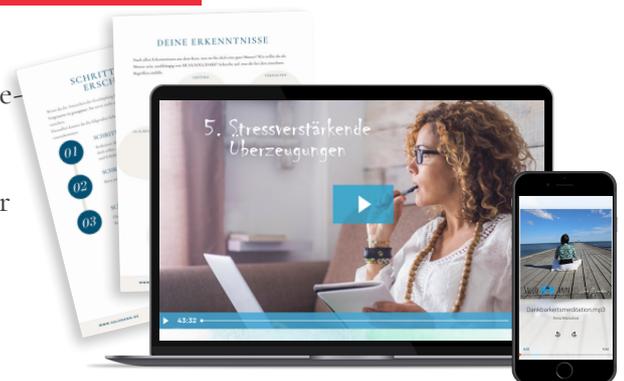
Folge Anna Manuilova auf

**Youtube** [@annamanuilova](#)

**Instagram** [@annamanuilova.saludann](#)

**Facebook** [www.facebook.com/annamanuilova.saludann](http://www.facebook.com/annamanuilova.saludann)

[www.saludann.de](http://www.saludann.de)



Alle Rechte, insbesondere das Recht der Vervielfältigung und Verbreitung, sind der Autorin des Workbooks vorbehalten.