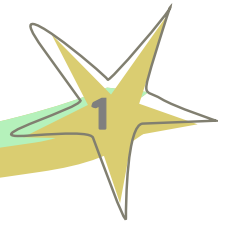




# **Workbook**

# **Next Level Emotion**

KAY GRAF  
NEXT LEVEL EMOTION



## KURZANLEITUNG FÜR TAG 1

### Body Reset – Sicherheit im Körper

Heute besprechen wir, wie du in stressigen Momenten wieder bei dir ankommst und deinem Körper das Signal gibst: *Ich bin sicher*. Mit kleinen Bewegungen und bewusster Atmung schaltest du dein Nervensystem auf Ruhe.

**Tool:** 90-Sekunden-Kalibrierung

**Warum:** Wenn der Körper runterfährt, wird der Kopf wieder klar.

**Wann:** Herzklopfen, Grübeln, Overload, Panik-Anflug.

#### Action Steps:

1. Shake – 30 Sek. Schultern, Kiefer, Hände, Becken lockern
2. Atem – 4-7-8 Rhythmus (4 ein, 7 halten, 8 aus)
3. Claim – Hand auf Herz oder Bauch: „*Ich bin hier. Ich bin sicher.*“

#### Mikro-Aufgabe:

3 × heute anwenden (morgens / vor einer Aufgabe / abends)

#### Mantra:

✦ „Ich bin hier. Ich bin sicher.“