



# ZUSAMMENFASSUNG VON ANTONIAS TIPPS:

- 1 Nicht direkt reden. Erstmal atmen.
- 2 Traue Deinem Bauchgefühl.
- 3 Gehe raus! Genieße die frische Luft! Und tanke Vitamin D.
- 4 Verbringe Zeit mit Tieren. Und spüre ihre Sorglosigkeit und Liebe.
- 5 Blicke zurück auf Deine Erfahrungen, wenn Du Dich unsicher fühlst.