



## die TRUBKA Installateurkatze

Lilli Platzer

Genieße  
jeden  
Moment!



# Genießen

Liebe Fans,

Gestern hatte ich so einen „Stress“: Ich hetzte mich, fraß mein Futter so schnell runter, dass ich es nicht mal richtig schmecken konnte und ich habe mich sogar verschluckt! Doch dann dachte ich mir: Warum und wofür hetzt du dich so? Was läuft dir denn davon?

*Was ist wenn mir was passiert und meine letzte Erinnerung war negativ, gehetzt und mit Stress belastet?*  
Ich atmete tief ein, nahm die gute Luft, positive Gefühle und Gedanken auf und die schlechten Gedanken, den Stress atmete ich aus.

Wir sollten alle bewusst jeden Moment, jedes Kompliment, Getränk, Essen, Autofahrt, sportliche Betätigung, Zeit mit lieben Menschen oder einen Film genießen!

Egal was uns zum Lachen bringt, gut tut, uns satt macht – gönnen wir es uns, denn jeder von uns verdient Gutes.

Gerade in der heutigen hektischen, leider gefühllosen und egoistischen Zeit ist das Genießen wichtiger denn je.

Glück, Liebe, Freude, Vergnügen Zufriedenheit – lasst die Emotionen zu und spürt sie!

Nehmt alles was euch gut tut bewusst war, denn ein Lächeln, eine positive Einstellung tut unserem Geist und folglich unserer Ausstrahlung sowie unserem Körper gut.

Ich werde jetzt meine Leckerlies genießen – und ich hoffe ihr macht das zukünftig auch.

### Mein Sporttipp von meinem Sportmentor:

Wie wäre es mit einem Spaziergang im Wald? Im Einklang mit der Natur, es muss nicht immer steil bergauf gehen, einfach mal Abschalten und die Seele baumeln lassen, die Augen schließen, der Duft der Natur und die Wärme der Sonne bewusst wahrnehmen.

Miauige Grüße,  
eure Installateurkatze



Tel. +43 4242 58045  
[office@trubka.at](mailto:office@trubka.at)  
Badstubenweg 70  
9500 Villach  
[www.trubka.at](http://www.trubka.at)

**TRUBKA**  
**SANITÄR**  
**HEIZUNG**

Follow us on  
INSTAGRAM  
 [queencorona14](https://www.instagram.com/queencorona14)

Neues Bad oder sanieren? Wir helfen Ihnen mit Rat und Tat bei Sanitär-, Lüftungs- und Heizungstechnik.