



Was tut Dir gut? Nimm dir Zeit für dich

Wenn Du etwas tust, was Dir Freude macht, lädst Du Dich automatisch mit positiven Energien auf. Du fühlst Dich einfach gut dabei und diese Energie wirkt vorallem auch noch nach.

Herunterziehende Energien haben so immer weniger eine Chance bei Dir.

Daher tue das, was Dir gut tut. Am Besten täglich!

Schreibe dir zunächst eine Liste, mit all den Dingen, die Du gerne tust oder mal gerne getan hast!

Schreib alles auf, was Dir in den Sinn kommt. Die Liste kann gerne ganz lang werden. Wenn die Liste fertig ist, suchst Du Dir zunächst einmal 1 Sache aus, die Du in den nächsten Tagen machst.

Welches ist die eine Sache, die Dir gut tut und Du jetzt in den nächsten Tagen in Deinen Alltag integrierst?

Ab heute tue ich diese Sache täglich: *z.B. 5 min Gymnastik/20min Bewegung, 1 Glas Wasser nach dem Aufstehen trinken, 15 min lesen,*

Das ist meine 1 Sache: _____

Wenn du Spaß daran hast, kannst du natürlich auch weitere Sachen dazu nehmen. Doch ich empfehle dir, erstmal nur mit 1 Sache zu beginnen, damit du auch dabeibleibst und es dir Freude macht.



Zeit für Dich – Gewohnheitstracker

Nutze einen Gewohnheitstracker, der Dich täglich daran erinnert, eine kleine Auszeit zum Entspannen einzulegen!

Notiere Dir am Abend, ob Du Dir heute Zeit genommen hast (ja: x, nein: -)

Beispiel

Deine Auszeit	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
<i>meditieren</i>	x	x	-	-	X	X	x
<i>spazieren</i>	x	-	-	-	-	x	x
<i>lesen</i>	x	x	x	-	-	x	x

Deine Auszeit	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So

Deine Auszeit	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So

Deine Auszeit	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So

Deine Auszeit	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So