

SO SCHAFFST DU DIR MINI-AUSZEITEN IM ALLTAG: 23 INSPIRATIONEN

*Reminder:
Ich achte auf
meine Bedürfnisse
und nehme mir
Zeit für mich.*

- ☺ Atempause: zwischendurch & bei jedem Übergang des Tages
- ☺ Meditation: eine Mini-Meditation geht immer
- ☺ Nichts tun: eine Minute innehalten und bei dir ankommen
- ☺ Bewusstes Hände waschen
- ☺ Spazieren gehen
- ☺ Barfuß gehen und bewusst die Füße spüren = Erden
- ☺ Raus in die Natur
- ☺ Handy ausmachen = Digital Detox
- ☺ Gemütlich einen Tee oder Kaffee trinken
- ☺ Mach ein paar Stretching Übungen
- ☺ Ans Fenster und drei tiefe Atemzüge nehmen
- ☺ Fußbad zuhause oder in der Natur
- ☺ Gemütlich eincremen und den Körper wertschätzen
- ☺ Praktiziere Dankbarkeit - finde ein passendes Ritual für dich
- ☺ Ein Gespräch mit einem Menschen, der dir guttut
- ☺ Sei kreativ: Malen, Basteln, Spielen
- ☺ Lesen (z. B. mein Buch 😊)
- ☺ Kochen mit Genuss & bereits den Einkauf als Auszeit nutzen
- ☺ Musik: schwingt und kann die Stimmung sofort verändern
- ☺ Träumen im Alltag
- ☺ Beobachte Kinder oder Tiere
- ☺ Kuschneln: einkuscheln oder mit jemandem
- ☺ Einfach mal schauen

*Und nicht vergessen:
Du bist wichtig!*