

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

*Reminder:
Ich achte auf
meine Bedürfnisse
und nimm 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
- ♡ Erlaube dir zu Träumen im Alltag
- ♡ Beobachte Kinder oder Tiere
- ♡ Kuschneln: einkuscheln oder mit jemanden
- ♡ Einfach mal schauen

*Und nicht vergessen:
Du bist wichtig!*