
„Miniurlaube“

Aufgabe

Nimm dir für diese Woche ganz besondere Miniurlaube vor. Momente in denen du das machst, wonach dir gerade ist. Momente, in denen du dich einer Aktivität hingibst, die dir besondere Freude bereitet. Momente in deinem Alltag, die sich wie Urlaub anfühlen.

- ❖ Wähle jeden Tag dieser Woche eine Aktivität aus, die dir gut tut oder auf die du besondere Lust hast.
Dies kann z.B. sein: Sport, Lesen, Fernsehen, Schlafen, Musik hören, Freunden schreiben, Telefonieren, Malen usw.
- ❖ Nimm dir für diese Aktivität jeweils **20 Minuten** Zeit.
- ❖ Am darauf folgenden Tag kannst du eine andere Aktivität auswählen oder die Selbe, ganz wie du möchtest. Entscheide aber immer aus dem Bauch heraus, wonach dir an diesem Tag ist.
- ❖ Erzähle einer Freundin/ einem Freund/ einer nahestehenden Person, was du an diesem Tag Schönes für dich gemacht hast.

Weiterführende Gedanken

Frage dich regelmäßig, wie du dich beschenken kannst, und integriere dies verstärkt in deinen Alltag. Vielleicht genügen dir wenige Minuten dafür, dich auf deine innere Ruhe zu besinnen oder auf ein Lieblingslied zu tanzen. Auch ein Spaziergang, ein gutes Buch oder ein Blumenstrauß für dich könnten dein Wohlbefinden steigern. Was auch immer es ist, du kannst es dir schenken, weil du es dir wert sein darfst.

*“Das größte aller Geschenke ist die Fähigkeit, den wahren Wert der Dinge zu erkennen.”
Francois VI. de la Rochefoucauld (1613 - 1680) französischer Schriftsteller*