

Mini-Ferien

mehr positive Emotionen erleben, Genuss als Gewohnheit in seinen Alltag integrieren

1. Liste schreiben mit verschiedenen Aktivitäten, die Spass machen und gut tun:
kurz oder lang, spontan oder geplant, ruhig oder aktiv, alleine oder mit anderen.
ein Getränk geniessen, Freunde treffen, Musik hören, eine Serie schauen, Sport machen, mit jemandem telefonieren, handyfreie Zeit, etwas Feines kochen...
2. Für die kommende Woche jeden Tag einmal verbindlich Mini-Ferien einplanen.
→ Aktivitäten als festen Termin im Kalender notieren.
3. Mini-Ferien geniessen!
4. Aktivitäten auf der Liste ergänzen / streichen und weiter Mini-Ferien einplanen, bis sie zur Gewohnheit werden.



Quelle: pixabay.com