

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