

Meine kleine Insel!

Weil ich es mir wert bin!



Kürzlich sprachen wir über Verschnaufpausen und wie wichtig sie gerade in der herausfordernden Corona-Situation sind. Ich habe ganz tolle Rückmeldungen erhalten. Falls du deine Auszeitinsel noch nicht gefunden hast oder du eine neue Insel bereisen möchtest, findest du nachfolgend einige anregende «Reisetipps»:

- im Garten/Auf dem Balkon arbeiten oder Räume umgestalten/dekorieren
- Handlettering üben und schreiben oder Mandala malen
- täglich 15 Min. autogenes Training draussen oder drinnen
- spazieren gehen, dabei tief durchatmen und den Geräuschen der Natur lauschen
- früher aufstehen und den morgendlichen Kaffee/Tee auf dem Balkon oder der Terrasse geniessen, egal ob Winter oder Sommer
- tolle Stoffe online kaufen und daraus etwas Schönes nähen
- 30 Minuten Lesezeit pro Tag
- abends 15 Minuten den Blick auf eine Kerze fokussieren und an nichts denken
- täglich 15 Minuten Auszeit im Bad

Falls der Druck zu gross ist, die Inselzeit nicht ausreicht und du es nicht mehr alleine schaffst, rufen mich an! Gerne stehe ich dir unterstützend zur Seite. Corona-tauglich auch per Telefon oder Online-Besprechung!



Simone Hadorn, dipl. psychologische Beraterin
Mühlegutstrasse 4, 9403 Goldach, 079 601 95 44
beratung@zumlebensbaum.ch, www.zumlebensbaum.ch