

## 10 Tipps für einen entspannten Alltag:

- Manchmal ist es einfach wichtig, für ein paar Minuten nichts zu tun, einfach ins Leere zu starren, die Gedanken kommen und gehen lassen. Schalten Sie Fernseher, Handy und PC aus und seien Sie einmal nicht erreichbar.
- Planen Sie in der Hektik der Woche einen Tag oder einen Abend fest im Terminkalender ein und reservieren Sie diesen für sich. Tun Sie endlich nur das, wonach Ihnen der Sinn steht.
- Treffen Sie in der freien Zeit Menschen, die Ihnen gut tun. Freunde oder Familie, nette Nachbarn. Das Gespräch mit Menschen, die man mag, ist Balsam für die Seele. Der Mensch ist ein soziales Wesen und muss Seinesgleichen treffen.
- Bewegung, die Ihnen Spaß macht, baut Stress ab, setzt Glückshormone frei und schafft Distanz zum Alltag.
- Suchen Sie sich einen kreativen Ausgleich, bei dem Sie ein greifbares Produkt erarbeiten. Das kann im Bastelkeller, im Garten oder in der Garage sein. Freuen Sie sich über sicht- und greifbare Erfolge.
- Tiefes und bewusstes Ein- bzw. Ausatmen beruhigt den Puls und die Gedanken von selbst.
- Neben all den Dingen, die man täglich mehr oder weniger gezwungen ist zu tun, ist es wichtig auch Hobbies und persönlichen Interessen nachzugehen. Die Zeit, die Sie sich hierfür nehmen, können Sie im Alltag durch mehr Energie und Schwung schnell zurückgewinnen.
- Riechen Sie wieder einmal bewusst an einer Rose, nutzen Sie z. B. Zitronenöl in einer Duftlampe oder träufeln Sie etwas Lavendel auf Ihr Kissen. Mit Aromen lässt sich die Entspannung gezielt steuern.
- Realistische Erwartungen an sich und das Leben sind die Basis für Glück. Wer nie zufrieden ist, erschöpft mit der Zeit und blockiert positive Gedanken.
- Nirgends versinkt der Nerv des Alltags so sinnlich wie beim Dahintreiben in der Badewanne.