# 10

## TAGE MEHR ENTSPANNUNG & WOHLBEFINDEN

Einfache Übungen für Deinen Alltag

## Tag 1

#### Lieblingsplatz

Such Dir einen Ort in Deinem Zuhause, den Du magst. Mach ihn Dir gemütlich, so dass Du hier gerne Zeit verbringst.

Tipp: Mindestens einmal am Tag eine halbe Stunde hier verbringen

## Tag 2

#### **Dankbarkeit**

Nimm Dir ein Blatt und schreibe 3 Dinge auf, für die Du dankbar bist.

Tipp: Liste an die Badezimmertür hängen und immer wieder ergänzen

## Tag 3

#### Musik hören

Welches Lieblingslied hast Du schon lange nicht mehr gehört? Jetzt bewusst genießen!

Tipp: Das Lied als Weckton auf dem Handy abspeichern

## Tag 4

#### Ruhe

Bequem hinsetzen und 5 Mal bewusst tief einund ausatmen. Insgesamt 3 Mal hintereinander. Beruhigt den Herzrhythmus.

Tipp: Handy ausschalten, Tür schließen, Licht dimmen

## Tag 5

#### **Träume**

Was wolltest Du schon immer mal gerne machen? Schreibe 5 Sachen auf.

Tipp: 1 Sache auswählen und konkret planen

## Tag 6

#### **Gutes tun**

Überlege Dir, was Du heute Gutes tun kannst. Müll aufsammeln? Einem Obdachlosen helfen? Der älteren Nachbarin Kuchen vorbei bringen?

Tipp: Nicht lange überlegen, machen

## Tag 7

#### Lieblingsgericht

Koche heute das, was Du richtig gerne magst. Genieße den Geruch und den Geschmack.

Tipp: Lieblingsessen aus der Kindheit auswählen

## Tag 8

#### Lachen

Suche Dir im Internet eine Seite mit Witzen oder schaue auf YouTube lustige Videos.

Tipp: Mach ein lustiges Selfie und verschicke es an Deine Freunde

## Tag 9

#### Rituale

Führe ein neues Ritual ein, z.B. morgens immer eine Tasse Tee auf dem Balkon trinken, bei jedem Wetter.

Tipp: 6 Wochen durchhalten, erst dann wird es selbstverständlich

## Tag 10

#### Geschenk

Mach Dir heute selbst ein Geschenk – es darf nicht mehr als 5 EUR kosten. Gehe dafür in das nächste Geschäft.

Tipp: Den Blick auf Kleinigkeiten lenken – sie machen glücklich

