

ENTSCHLEUNIGUNG – EIN LOB AUF DEN MÜSSIGGANG

Allzu oft arbeiten wir körperlich und geistig auf Vollbetrieb. Aber gönnen wir uns auch genügend Auszeit? Wann schnaufen wir mal bewusst durch? Jetzt! Denn heute ist etwas Entschleunigung, etwas Müßiggang angesagt. Wir befreien den Geist von negativen Gedanken, entwickeln das *Gedächtnis* und fördern die Konzentration. Das sind Vorteile der *Entspannung*. Und damit wir das auch einhalten, was wir uns vornehmen, schreiben wir es nieder. Machen wir 2 Kategorien: Heute will ich...Heute werde ich.... Achtung: Es geht jetzt nicht darum, dass Sie ganz viele Beispiele schaffen. Es geht um den klaren Vorsatz und dann vor allem die Umsetzung. Heute tun Sie sich etwas Gutes! Und heute tun Sie es ganz bewusst!

Beispiele:

Heute will ich...	ein positives Gespräch führen. jemanden zum Lachen bringen.
	mir eine ruhige halbe Stunde gönnen. höflich sein und nicht nörgeln.
Heute werde ich....	mich um mein Gedächtnis kümmern. jemandem etwas vorlesen.

An empty blue scroll template with a white background, intended for writing a goal for the day.

Heute will ich... 😊

Heute werde ich... 😊