

WORK-LIFE-BALANCE - SOMMERPAUSE? NA KLAR!

Ich habe mich entschlossen, ganz bewusst eine Sommerpause einzulegen und die Zeit mit mir und meinen Lieben zu genießen.

Es ist wichtig Auszeiten zu nehmen, um eine gute Balance zwischen Arbeit und dem Leben an sich hinzubekommen. Auszeiten laden dich körperlich und auch seelisch wieder auf. Sie eröffnen neue Blickwinkel, aktivieren oder lassen dich zur Ruhe kommen. Nur mit einem gut umsorgten Körper und einer genährten und gesunden Seele können wir den Alltag gelingend gestalten.

Und das geht nur mit AUSZEITEN! Also GÖNN SIE DIR MIT GUTEM GEWISSEN!

HIER MEINE 10 Tipps, UM DEN SOMMER BESTMÖGLICH GENIESEN ZU KÖNNEN :)

- 1) FOKUSSIERE DICH AUF DAS POSITIVE: Lenke deine Fokus bewusst auf die guten Dinge in deinem Leben und du wirst dich automatisch glücklicher fühlen.

- 2) SCHAU WAS DU HAST UND MACH DAS BESTE DRAUS: Nutze beispielsweise den Platz in der Sonne auf dem Balkon, im nahegelegenen Park bei einem leckeren Getränk, einem schönen Gespräch, einem guten Buch oder einfach „nur“ mit dir!

- 3) GEH RAUS IN DIE NATUR: 30 Minuten täglich an die frische Luft gehen, Sonnenlicht tanken und die Natur wahrnehmen, bauen nachgewiesenerweise Stress ab und haben einen positiv Einfluss auf die Stimmung.

- 4) VERBRINGE ZEIT MIT HERZENSMENSCHEN: Sozialkontakt mit netten Menschen macht zufrieden und hebt die Stimmung.

- 5) LEBE IM MOMENT: Genieße das was ist, nimm die schönen Dinge wahr und erfreue dich an ihnen. Selten treten Befürchtungen ein und kosten viel Energie und auch das Verharren in der Vergangenheit, hindert dich am Wahrnehmen der positiven Dinge im Hier und Jetzt.

- 6) MACH MAL ETWAS ANDERS UND WAGE NEUES: Ob ein kleiner Ausflug an einen neuen Ort, ein anderen Weg zum Stammcafé, das Kochen eines neuen Gerichtes ... dies sind alles Dinge die anders sind und somit anregen, neue Perspektiven eröffnen können und deinen Erlebenshorizont erweitern.

- 7) AKTIVIERE DICH: Sei es mental oder körperlich. Aktivität macht zufrieden und regt an. Dies kann eine Yogaeinheit am Morgen, ein gutes Buch am Abend oder ein anregendes Gespräch sein. Ganz nach deinem Gusto.

- 8) LÄCHEL UND DIE WELT LÄCHELT MIT DIR: Positiv auf Dinge Blicken und deinem Gegenüber mit einem Lächeln begegnen, kann stellenweise vieles verändern.

- 9) SAMMEL MOMENTE UND NICHT DINGE: Leg den Fokus auf das Erleben schöner Momente, diese bleiben als Erinnerung, machen zufrieden und nähren dich im Alltag. Konsum macht meist nur kurzfristig glücklich.

10) VERBRINGE ZEIT MIT DIR: Gönn dir eine Auszeit nur mit dir selbst! Schick deine Lieben für einen Tag oder auch mehrere fort oder fahr selbst für ein paar Tage an einen anderen Ort wo du nur mit dir selbst sein kannst. Erst wenn keine Ablenkung von Außen kommt (sei es durch andere liebe Menschen oder durch die Technik), können eure Gedanken, Bedürfnisse aber auch Ängste zum Vorschein kommen.

Eine Chance dir selbst wieder näher zu kommen, zu spüren was du im Alltag mehr oder auch weniger brauchst, um glücklich, gesund und ausgeglichen sein zu können.

In diesem Sinne, verabschiede ich mich in die Sommerpause und WÜNSCHE DIR EINE SCHÖNE ZEIT, UM AUFZUTANKEN, ZU GENIEßEN UND FÜR DICH DA ZU SEIN!

**#worklifebalance #pausen #auszeiten #stressabbau #fuersichdasein #gluecklichsein
#achtsamkeit #praevention #gesundheit**