

# Meine Zeit – Ideensammlung

- \* mit einem Fußbad entspannen
- \* einen Tee / Kaffee bewusst genießen
- \* ein kühles Glas Wasser aufmerksam und langsam trinken
- \* einen Spaziergang machen
- \* ein Buch lesen
- \* meditieren
- \* aus dem Fenster schauen
- \* eine Kerze anzünden und beobachten
- \* ein Musikstück hören
- \* an einer Orange riechen
- \* an einer Blume riechen
- \* ein Bad nehmen
- \* eine Runde joggen gehen
- \* Sport machen
- \* etwas basteln
- \* Zeitung lesen
- \* einen Freund / eine Freundin anrufen
- \* nichts tun
- \* ein Bild malen
- \* eine Körperübung machen
- \* eine Entspannungsübung genießen
- \* langsam gehen
- \* Vögel beobachten
- \* Blätter sammeln
- \* In der Natur Farben suchen
- \* Bäume anschauen
- \* 20x in den Spiegel lächeln
- \* Witze lesen
- \* ein Spiel spielen
- \* eine Schublade aufräumen