

*Manchmal braucht man
sie einfach ...*

... die kleinen Auszeiten, die
Verwöhnmomente, die Augen-
blicke der Ruhe und des Nichts-
tuns. Um abzuschalten, wieder
zu sich zu kommen und Energie
zu tanken. Der Hektik
des Alltags muss man
zwischendurch entfliehen.

Dem Körper und der Seele
etwas Gutes tun.

Schaff dir immer wieder
Freiräume, lehn dich zurück,
leg die Füße hoch und gönn dir
ein Kännchen puren Genuss!



Sich Zeit nehmen

Ist denn wirklich
immer alles so brandeilig?
Lass doch einfach mal
Fünfe gerade sein,
pfeif auf den Terminkalender
denk auch mal an dich!



Buddhas Glück

Eine japanische Teezeremonie bietet die Möglichkeit zur inneren Einkehr und zur Besinnung auf die Prinzipien des Zen-Buddhismus: Achtsamkeit, Gelassenheit, Stille, Respekt, Lebensfreude. Vielleicht kannst auch du dieses Ritual in deinen Alltag integrieren und dir bewusst ein paar ruhige Minuten nehmen, um zu dir zu finden.



Glücksrezept

„Man nehme 12 Monate, putze sie ganz sauber von Bitterkeit, Geiz, Pedanterie und Angst und zerlege jeden Monat in 30 oder 31 Teile, so dass der Vorrat für ein ganzes Jahr reicht.

Nun wird jeder Tag einzeln angerichtet aus einem Teil Arbeit und zwei Teilen Frohsinn und Humor.





*Danach füge man drei gehäufte
Esslöffel Optimismus hinzu,
einen Teelöffel Toleranz,
ein Körnchen Ironie und Takt.
Jetzt wird noch alles reichlich
und mit viel Liebe übergossen.
Das fertige Gericht empfiehlt
sich jetzt noch mit Sträußchen
kleiner Aufmerksamkeiten
zu schmücken und serviere es
dann täglich mit Heiterkeit
und mit einer guten,
erquickenden Tasse Tee ...“*

CATHARINA ELISABETH GOETHE

Kürzertreten

Alles erleben wollen, alles ausprobieren, nichts verpassen. Viel von sich fordern, ständig das Tempo erhöhen. Mute dir nicht zu viel zu. Beschränke dich auf die Dinge, die dir wirklich wichtig sind, und leg zwischen deinen Höhenflügen öfter mal eine Rast ein.

Vorwärtsstreben

*„Nichts bringt uns
auf unserem Weg besser voran
als eine Pause.“*

ELIZABETH BARRETT BROWNING

