

# Zeit für mich



## Zeit für mich – Mehr Balance

Im Postkasten fand ich mein dm-Magazin, das ich immer sehr gerne durchblättere und auch in Seminaren für Collagen zur Verfügung stelle. Diesmal war die Überraschung groß, als ich ein Poster und einen Stickerbogen fand. Es geht um mehr Balance im Leben und einen 42-Tage-Plan.

Veränderungen brauchen Zeit!

42 Tage, das sind 6 Wochen – und genau diese Zeit ist doch, wenn ich MotivationstrainerInnen glauben darf, angeblich erforderlich, um neue Gewohnheiten zu festigen. Ich nehme die Herausforderung an und starte morgen mit meinem Weg zu mehr Balance. Diese Zeit nehme ich mir!

Nun hängt das Poster an meiner Türe und ich habe mir die meisten Sticker angesehen. Darunter sind einige, die ich sicher gerne befolge. Manche Aufgaben sind für mich unvorstellbar – da suche ich dann Alternativen, die mir Spaß machen.

Es gibt sechs Kategorien, darunter Aufgaben wie zum Beispiel

-> Ich putze mich glücklich!

-> Ich schüttele mich gegen Verspannungen!

-> Ich gönne mir eine Gesichtsmaske!

-> Ich entspanne mit ätherischen Ölen!

-> Beim Klettern lerne ich meine Grenzen kennen!

-> Für mich gibt's Frohkost statt Rohkost!

Wer macht mit?