

MEINE ZEIT FÜR MICH



Wie viel Zeit
kann ich mir heute
nur für mich schenken?

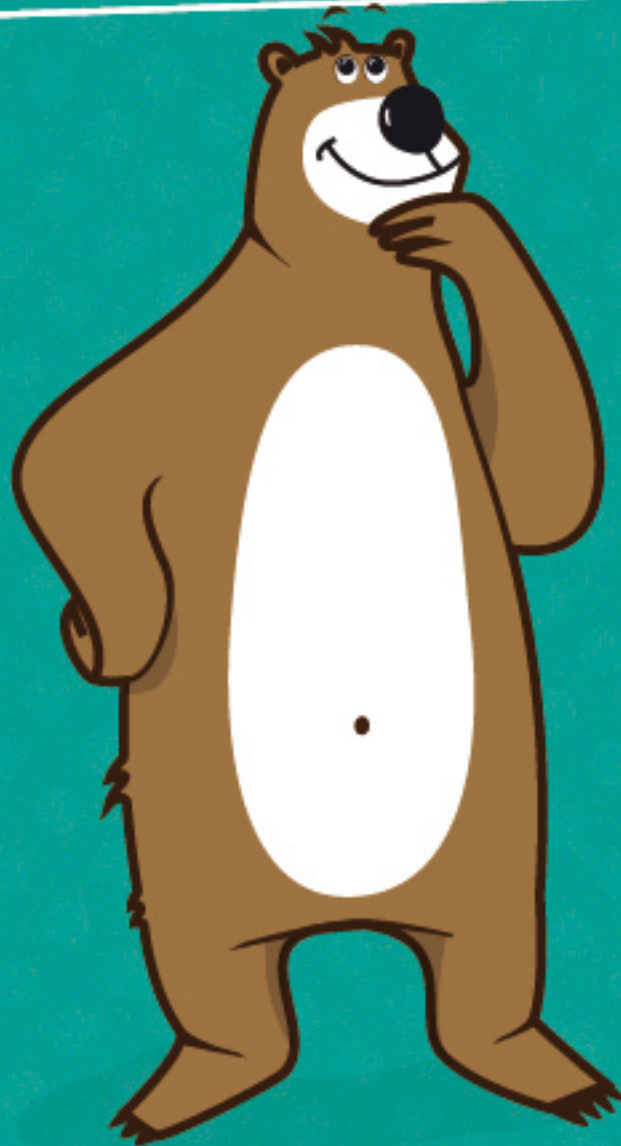
Selbst im pulsierenden Berufsalltag und im bunten Familienleben lassen sich Momente finden, die Dir die Möglichkeit bieten, einmal innezuhalten.

Vielleicht magst auch Du auf die Suche nach diesen Augenblicken für Dich gehen und zum Beispiel, wenn Du in einer Schlange wartest oder in der Bahn sitzt, Deine Aufmerksamkeit auf Dein Körperempfinden und Deine Atmung lenken. Es sind häufig nicht die langen Pausen wie das Wochenende oder der Urlaub, welche die Regeneration am meisten fördern, sondern vielmehr die regelmäßigen kleinen Pausen zwischendurch.

*„Es ist nicht wenig Zeit, was wir haben,
sondern es ist viel, was wir nicht nützen.“*

*Lucius Annaes Seneca (4 v. Chr.- 65 n. Chr.)
römischer Philosoph, Staatsmann und Dichter*

MEINE PRIORITÄT



Was ist mir im Moment
wirklich wichtig?