

5 Coaching to go - Tipps für Ihre „EINFACH RAUS“-ZEIT

1. Beginnen Sie mit einer „One Minute Meditation“, einem achtsamen Augenblick der Stille, egal ob an der Bushaltestelle, in der Mittagspause im Büro oder mit einer Tasse Tee in der Hand auf dem Sofa
 2. Genießen Sie den Moment als unwiederbringliche Kostbarkeit. Wie? Am Fenster sitzen und den Sonnenuntergang auskosten, das Abendessen als Picknick am Fluss oder auf der Parkbank zelebrieren usw.
 3. Natur ist eine Kraftquelle für Psyche und Körper. Gehen Sie einmal am Tag für eine halbe Stunde raus in den Park, an den See, Fluss, auf die Wiese oder in einen Wald - das Grüne liegt vor jeder Haustür.
 4. Eine Lichtdusche pro Tag ist ein Muss. Tageslicht erhöht die Konzentration des Wohlfühlhormons Serotonin und steigert unser Wohlbefinden.
Fünf Minuten sind in jeder Mittagspause zu haben
 5. Finden Sie einen Lieblingsplatz in der Natur. Gönnen Sie sich das Alleinsein an diesem Ort und nehmen Sie sich eine der Werte-Fragen mit. So wird dieser Ort zur Inspiration und Kraftquelle für Sie.
- * *Was ist für mich so wesentlich, dass es meinem Leben fehlen würde?*
 - * *Was ist meine ganz besondere Begabung und wo bringe ich sie ein?*
 - * *Was verschafft mir echte Zufriedenheit und Lebensfreude?*