



ZEIT

Uhrzeit, Arbeitszeit, Urlaubszeit, Mahlzeit, Anrufzeit, Jahreszeit, Fahrzeit, Brotzeit, Laufzeit, Stoßzeit, Spielzeit, Ablaufzeit, Hochzeit, Probezeit, Garantiezeit, Öffnungszeit, Weltbestzeit, Genesungszeit, Fastenzeit, Hauptverkehrszeit, Betriebszeit, Auszeit, Entspannungszeit, Weihnachtszeit ...

Nehme Dir Zeit und lasse die Wörter auf Dich wirken. Stellst Du fest, dass einige der Zeitwörter Dich lächeln und Andere Dich eher nachdenklich werden lassen?

Vielleicht möchtest du sie sortieren nach "eher freundlich" und "eher nachdenklich". Vielleicht denkst Du auch bei verschiedenen Wörtern an Deine Vergangenheit oder an zukünftige Ereignisse.

Zum Ende des Jahres schreibe auf, welche positiven Zeitmomente Dir in Erinnerung geblieben sind. Dies ist Deine Positivliste 2023. Wie viele Punkte fallen Dir ein? Du kannst die Liste auch mit Freunden oder in der Familie füllen. Überlegt gemeinsam was Euch gut getan hat.

Positive Gedanken fördern positive Gefühle.

Durch diese Methode trägst Du einen großen Anteil zur Förderung der mentalen Gesundheit bei. Die Produktion der Glückshormone (z.B. Dopamin, Oxytocin und Phenylethylamin) fördert Dein Wohlbefinden und den Abbau der Stresshormone (Adrenalin und Cortisol).

Diese Übung kannst Du je nach Lust und Laune auch wöchentlich oder monatlich durchführen.

Ganz viel Spass und eine wundervolle Weihnachtszeit voller Genusszeiten, Kuschelzeiten und Friedenszeiten.

Deine Carina Piertz

Du findest keine Zeit??? Melde Dich und wir finden deine Freizeit gemeinsam!!!

www.carefully-mind.de