Burnout-Präventionskalender Advent 2015

Nicht lesen! Ausschneiden, Zettel falten oder rollen. Täglich einen ziehen! Joker für einen Ruhetag

Gönne dir heute ein warmes Fussbad.Lass es duften nach Rosmarin, Lavendel, Kamille, oder nach was dich gelüstet! Creme die Füße nachher gut ein. Entspanne dich!	Singe irgendwo für dich alleine ein Lied aus deiner Kindheit (3.5x). Versinke etwas in Nostalgie. Erinnere dich an schöne Momente damals. Fühle dich unbeschwert!	Zünde eine Kerze an. Betrachte die Flamme, schliesse die Augen, schaue die Flamme mit dem inneren Auge, fühle sie in deinem Herzen. Spür: in mir ist Licht und Wärme.	Mach heute etwas, was du sonst andern zu tun rätst, z.B. vitaminreich essen, in den Ausgang gehen, weniger putzen, sich helfen lassen, jemanden deine Meinung sagen.	Schliesse die Augen, entspanne dein Gesicht, deine Stirn. Fühl dich wie ein Kind, das staunt über Himmel, Sonne, Mond und Sterne. Denke: oh, und ah, wie schön!
Schäle eine Orange so, das die Schale eine Blüte oder Spirale formt. Leg diese an einen gut sichtbaren Ort oder auf die Heizung. Iss die Frucht mit Dankbarkeit. Lass dich erfrischen!	Sprich heute 3 Menschen an, die du besonders gut magst. Sag ihnen, was du an ihnen schätzst. Mach jemanden ein kleines Geschenk. Geniesse es: „es gibt Menschen die ich mag.“	Spüre deine Flügel. Führe deine Arme 5x langsam von oben hinter und über den Kopf nach unten hinters Gesäss und zurück. Spüre und vertraue deinen/m intuitiven Raum im Rücken!	Was hat dich kürzlich geärgert? Male ein Wutbild, rot, schwarz oder wie dir zu Mute ist. Nimm deine Gefühle ernst, lass es hinaus. Das Bild kannst du bewusst entsorgen oder aufbewahren!	Stell dir eine Liste deiner Stärken und Vorzüge auf, Mind. 7 echte Komplimente: ich darf stolz auf mich sein, dass ich....bin/kann! Erzähle es einem lieben Menschen, achte das Feedback!
Achte auf schöne Farben in deiner Umgebung und deren Wirkung auf dich. Kleide dich farbig. Kauf dir Blumen in deiner Lieblingsfarbe! Geniesse diese Schönheit!	Entlarve heute eine fixe Idealvorstellung. Wo glaubst du, nicht oder nie zu genügen? Denke um: Es genügt in diesem Bereich Teilschritte zu tun. Schreibe es dir in die Agenda, an den Spiegel...!	Verschönere dir deine Umgebung. Eine Ecke, Türe, Fensterbank, eine Ablagefläche,... erfahre: aufräumen, entrümpeln, dekorieren.. Tut den Augen und meiner Seele gut!	Gibt es etwas das du tun solltest, aber nicht magst? Fordere von Jemanden Unterstützung an. Du musst nicht alles selber tun. Andere sind vielleicht froh für einen Auftrag und du bist entlastet!	Spüre bewusst den Naturboden! Spaziere über eine Wiese, durch den Wald... nimm wahr, wie das Weiche nachgibt, auf dich eingeht. Geniesse es von der Erde getragen zu werden!
Das innere Kind: gestattet dir heute zu staunen „ dumme Fragen“ zu stellen, zu blödeln, dich an Kleinigkeiten zu freuen, dich frei zu bewegen, grabe den Clown in dir aus, den Zauberer, die Fee in dir! Juhui!	Die innere Stimme: Was sagt sie dir, was du für dich tun sollst? Traue deiner Intuition. Gibt es alte Träume? Könntest du etwas davon ermöglichen? Vielleicht nur im Kleinen, ein Film, ein Buch, ein Essen?	Lächle heute 10 dir unbekannten Menschen freundlich zu. Lohnt sich das Risiko, abgewiesen zu werden? Wieviele erwidern den Gruss / das Lächeln? Versuch es öfters!	Erfahre heute das Element Wasser. Reinige dich, reinige deine Umgebung (z.B. die Blätter der Zimmerpflanzen, Schmucksteine..) Atme auf, erfrische dich, vielleicht gehst du mal in die Sauna?	Der Tag der Düfte: Magst du an dir ein besonderes Parfum oder in der Wohnung ein Aromastoff oder Räucherstäbchen? Erinnere dich an gute Gerüche von früher, ans Backen, an Haustiere.. an liebe Menschen.
Tanze zu schöner Musik, stampfe kräftig auf, schleich um die Ecke, geh joggen...Einfach bewusste Bewegung. Spür: es ist gut, auf dem Weg, unterwegs zu sein.	Spür heute bewusst deinen Körper. Wo drückts, ziehts, brennts, schmerzt es...? Achte die Signale, pflege dich, welches könnte die Botschaft an dich sein?	Gönne dir heute einen Kunstgenuss, ein Konzert, ein Museumsbesuch.... bestell mindestens das Billet! Oder wagst du selber eine kreative Tätigkeit?	Suche heute einen Ort der Stille auf. Gönne dir Ruhe! Schalte ab, werde leer, finde zu dir, erhole dich. Atme ein und aus, ein und aus und fühle: ich bin und es ist gut so!	**Joker** Sag heute bewusst: Nein! (Da wo es für dich stimmt)