

Mini Urlaub

1. Sammeln Sie ca. 30 positiven Aktivitäten, die Ihnen Freude bereiten und die Ihnen gut tun: kurze, lange, allein, mit anderen. Nutzen Sie dazu auch gern die Liste angenehmer Erlebnisse von Kaluza.

1.	11.	21.
2.	12.	22.
3.	13.	23.
4.	14.	24.
5.	15.	25.
6.	16.	26.
7.	17.	27.
8.	18.	28.
9.	19.	29.
10.	20.	30.

2. Planen Sie Ihren Mini-Urlaub fest in Ihre Woche ein (tägl. 20-30 min).
3. Setzen Sie Ihre Pläne um und genießen Sie dabei bewusst (täglich 20-30 min).
4. Nach einer Woche halten Sie Rückschau und lassen Sie dabei in Ihren Erinnerungen aufleben. (Haben Sie neue Ideen? Welche Aktivitäten wollen Sie neu planen?)

Was hat sich verändert? Wie fühlen Sie sich?
