

Ho-Ho-Ho!

ENTSPANNTEN ADVENT



CHECKLISTE

für (entspannte) Weihnachten



- Meine Empfehlungen -

- Gut genug ist besser als perfekt. Und mit einer guten Dosis Humor gelingt's am besten!
Was kannst Du loslassen und worüber auch mal lachen?
- Gewohnheiten und Rituale haben auch ein Ablaufdatum.
Wage Neues. Was passt nicht mehr?
Wie könnte es anders gehen?
- Plane Nichts-Tun-Pausen in ausreichendem Maß ein.
Wie wirst Du Dein Feiertags-Programm mit genug Dazwischen-Räumen zum Verdauen und Dich sammeln gestalten?
- Kultiviere Großzügigkeit Dir selbst und anderen gegenüber.
Welche Ecken und Kanten, Fehler, Andersartigkeiten und Schrülligkeiten kannst Du kommentarlos lassen?
- Kleine Reflexion – allein oder im Kreis der Familie:
 1. Was hat sich voriges Jahr bewährt und wird heuer wiederholt?

.....
2. Was hat sich nicht bewährt und wird daher verändert?
.....

⑤ TILLE

⑤ NATMEN. AUSATMEN

① NTUITION FOLGEN

④ NATUR GENIESSEN