

Tipp der Woche

27. Februar 2014

Das Assoziations-ABC zum Thema Entspannung: Umsetzung

Im **Tipp der Woche** vom **21. Februar 2014** habe ich Ihnen mit dem **Assoziations-ABC** eine Übung vorgestellt, mit der Sie Ihre ganz persönliche Ideensammlung für Entspannungsmöglichkeiten im Alltag anlegen können.

Das Ergebnis dieser Übung ist eine ausführliche Liste, mit der Sie sich im „Alltagsgewusel“ inspirieren lassen und immer mal wieder einen Entspannungsmoment bewusst integrieren können.

Nun haben Sie vielleicht diese ausführliche Liste erstellt, aber mit der konkreten Umsetzung klappt es noch nicht so ganz?

Werden Sie aktiv!

Suchen Sie sich aus Ihrer Auflistung **3 Entspannungsmomente** heraus und bauen Sie diese in der kommenden Woche ganz bewusst in Ihren Alltag ein:

1. _____
2. _____
3. _____

Notieren Sie sich die **3 Entspannungsmomente** am besten als **Erinnerung oder Termin im Kalender**, so ist die Wahrscheinlichkeit hoch, dass Sie sie wirklich umsetzen.

... und welche **Erinnerungshilfen** Sie generell nutzen können, um Ihre persönlichen Entspannungsmomente in den Alltag zu integrieren, erfahren Sie im nächsten **Tipp der Woche!**

Ich wünsche Ihnen viel Spaß bei der Umsetzung!

