Tipp der Woche

5. März 2014

Das Assoziations-ABC zum Thema Entspannung: Erinnerungshilfen

Im Tipp der Woche vom 27. Februar 2014 ging es um die Umsetzung von 3 Entspannungsmomenten aus Ihrer Liste, die Sie anhand der Übung Assoziations-ABC erstellt haben (vgl. Tipp der Woche vom 21. Februar 2014).

Da es manchmal im „Alltagsgewusel" gar nicht so einfach ist, ganz bewusst kleine und größere Pausen zu machen und Entspannungsmomente einzubauen, können Sie sich mit kreativen Erinnerungshilfen immer wieder darauf aufmerksam machen.

Werden Sie kreativ!

Suchen Sie sich ein Bildmotiv, das für Sie für Entspannung, Pause, Verschnaufen, Erholung, Wohlfühlen steht. Vielleicht eine Sonne, eine Hängematte, eine Blume, eine Eintrittskarte, ein lachender Smiley, ein Urlaubsfoto?

Vervielfältigen Sie das gewählte Motiv und bringen Sie es an markanten Stellen an. So werden Sie immer wieder an Pausen und Entspannungsmomente erinnert.

Wie wäre es zum Beispiel …

… an der Pinnwand	… am Kühlschrank	… an der Garderobe
… am Telefon	… im Kalender	… im Portemonnaie
… am Computer	… am Spiegel (Auto, Badezimmer, Flur etc.)	… am (Bücher-)Regal

Ich wünsche Ihnen viel Spaß mit Ihren kreativen Erinnerungshilfen!

© Kathrin Südmeyer, www.kathrin-suedmeyer.de

Fotos: Privataufnahme