

februar 2017

MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28					

Glücksprojekt Anregungen

GESUNDHEIT

- Langsam mit Sport beginnen. Vielleicht die Spaziergänge vom Januar weiterführen, Hauptsache ist, die Herzfrequenz hochschnellen lassen!
- Vitamin C (Orangen haben noch immer Saison) und noch immer versuchen Sonnenlicht zu tanken (Vitamin D).
- Gegen Kälte: Gewürze mit wärmender Wirkung (Ingwer mit Honig und Zitrone, Anis oder Kümmel) Scharfe Gewürze (Curry, Pfeffer, Knoblauch)
- Frühstücke jeden Morgen
- Mindestens einen Abend früher ins Bett gehen

ICH

- Kauf dir regelmässig Blumen, Tulpen sind perfekte Frühlingsboten und halten mindestens eine Woche.
- Wie wäre es mit einer neuen Frisur oder Haarfarbe?
- Zwei-Satz-Tagebuch: den Tag in Stichworten rekapitulieren und die positiven/guten Erlebnisse notieren. Nur Positives, das stärkt das Selbstwertgefühl!
- Kaffee oder Tee-Date mit Freund/in.
- Trockene Winterhaut (Pflege) z.B. 1x pro Woche mit einem Olivenöl/Meersalzpeeling abgestorbene Hautschuppen abrubbeln und nach der Dusche mit einem neuen Körperöl gut eincremen.

ORDNUNG

- Nutze die tiefen Temperaturen und enteise den Tiefkühler oder Kühlschrank (Über Nacht kann man einige Lebensmittel gut Draussen stehen lassen)
- Beantworte deine Emails und Anfragen über Whatsapp oder SMS möglichst sofort. Das gibt ein gutes «erledigt» Gefühl und du musst nicht ständig daran denken.

WEITERES: Wie wäre es mit einem ehrenamtlichen Engagement? Soziale Organisation? Gedanken darübermachen?