

Wenn dich das Leben mal wieder so richtig herausfordert, ist es sehr wichtig, dass du dir bewusst bist, welche Orte / Situationen dich zur Ruhe bringen. Ich nenne sie auch gerne unsere Ruhe-Oasen. Oasen sind dafür da, um aufzutanken. Oasen zur Regeneration. Zeichne und notiere im Bild unten deine ganz persönlichen Oasen. Ein heisses Bad sei hier bereits als Beispiel erwähnt. Was hilft dir einen Gang runter zu schalten? Wenn du dir dessen nicht sicher bist, probiere die nächsten Tage einfach etwas Neues aus. Du bist ideenlos? Anbei zwei, drei Beispiele, danach findest du bestimmt weitere:

- Meditation / Yoga
- mit einem Hund spazieren / mit Tieren spielen
- Musizieren / Musik hören
- mit einer guten Freundin telefonieren
- in die Natur gehen
- Schreiben
- eine Tasse Tee / guten Café geniessen....



ein warmes Bad