

To - Relax - Liste

Im Alltag sind wir oft umringt von To-Do-Listen. Wir müssen noch Hausaufgaben machen, vielleicht noch etwas einkaufen und benötigen noch ein Geschenk für einen Geburtstag.

Häufig stürmen wir im stressigen Alltag von einer Aktion in die nächste und nehmen uns keinen Moment Zeit zum Durchatmen und zum Entspannen.

Was sind denn eigentlich deine Lieblings-Entspannungsoptionen?
Was machst du besonders gerne, um bewusst abzuschalten?

Lege auf der nächsten Seite deine eigene **To-Relax-Liste** an, die dich daran erinnert, was du tun kannst, um zu entspannen.

Räume dir nicht nur für deine „To-Do-Liste“ Zeit ein, sondern auch zum **Relaxen**, zum **Seele baumeln lassen** und zum **Chillen**!

Hier findest du einmal ein kleines Beispiel:

| Meine liebsten Entspannungsmöglichkeiten |
|---|
| <i>Zeitschriften durchblättern</i> |
| <i>in der Hängematte liegen</i> |
| <i>Joggen im Wald</i> |

Jetzt kannst du loslegen.

Entwirf deine eigene To-Relax-Liste!

