

36 Ideen von unserem Teammitglied Antje zu positiven Aktivitäten.

Vielleicht hast Du Lust, die Liste zu ergänzen oder für dich umzuschreiben.

Viel Spaß bei der aktiven Umsetzung:

- alle 50 Minuten Pause machen
- fremden Menschen zuhören
- ein kurzes Schläfchen machen
- ausmisten
- One-Minute-Meditation
- dich selbst loben
- mal raushalten
- Biographien lesen
- japanische Schriftzeichen malen
- mathematische Probleme lösen
- etwas ausklügeln
- Lieblingssüßigkeit von früher kaufen
- Glücksekekse backen
- ein neues Rezept ausprobieren
- alle Last dem Boden abgeben
- nackt herumlaufen
- dich massieren lassen
- Qigong Klopfübungen machen
- etwas aus Holz oder Ton oder Ästen basteln
- summen/singen
- Witze anhören
- Möbel restaurieren
- Cartoons zeichnen
- Briefpapier designen
- einen Film drehen
- mit Perlen basteln
- auf einem Baumstamm sitzen
- Geräusche hören
- Herbarium anlegen
- ausgiebig jammern
- mal nicht helfen
- etwas klipp und klar sagen
- mal nicht antworten
- sinnlos diskutieren
- mal wieder albern sein wie ein Kind
- zu deiner Lieblingsmusik tanzen

