

3 x 3 Durchatmen für Weihnachten – eine 5 Minuten Anleitung

1. Kraftquelle zum Durchatmen

Dazu brauchst Du 5 Minuten Zeit. Mach es Dir gemütlich, schließe die Augen, atme tief durch und denke mal an nichts, auch nicht, was noch zu tun ist.

Dann überlege **3 Dinge**, die heute oder gestern gut gelaufen sind. Nimm diese dankbar als Geschenk an und beginne, Dich über das Kleine zu freuen.

„Im Alltäglichen das Wunderbare sehen“.

2. Schätze zum Durchatmen

Jeder hat Mitmenschen und einige davon sind uns besonders wichtig und schätzen wir sehr.

Sag **drei Personen**, die Du sehr gern hast, warum Du sie so magst, und was Du an Ihnen schätzt.

„Höre auf Dein Herz und sprich Dich aus“.

3. Weihnachten zum Durchatmen

Weihnachten ist für mich

Auf welche **3 Dinge** möchtest Du an Weihnachten zu Hause nicht verzichten?

„Entscheidung ist gefragt! - Mutig loslassen und viel gewinnen.“