

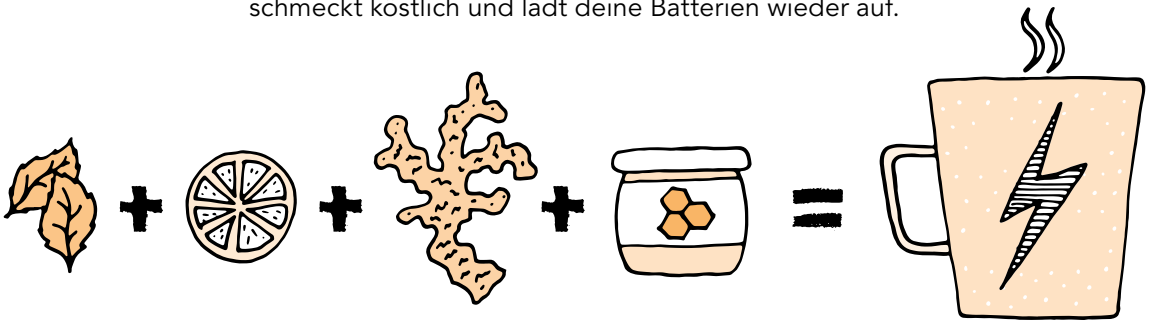
Dein Tag ist durchgetaktet mit beruflichen und privaten Terminen? Dein Umfeld erwartet, dass du alles perfekt und mit guter Laune managst, strahlst und dein Leben genießt? Klar, und zaubern kannst du auch. Wer muss schon schlafen oder ausruhen? Um dem Alltag und gleichzeitig deinem gewünschten Lebensgefühl gerecht zu werden, brauchst du kleine und effektive Auszeiten, in denen du abtauchen, entspannen und regenerieren kannst.

Die hier vorgeschlagenen 52 Glückseinheiten wollen dich jede Woche aufs Neue dazu inspirieren. Blättere vor bis zur aktuellen Kalenderwoche und leg sofort los. Notiere dir, welche Wohlfühlseinheiten am besten wirken, deine Top 5 kannst du auf dem letzten Kalenderblatt eintragen, um immer wieder ein bisschen mehr vom Leben zu haben.

Du bist es dir wert!

KW 1

Dein Immunsystem ist im Keller? Kälte, wenig Sonne und lange dunkle Abende zerran an deinen Nerven? Dann nichts wie rein in die Wohlfühlklamotten und trink einen **POWER-TEE MIT MANUKA-HONIG**. Für diesen natürlichen Energydrink brauchst du keine Flügel, aber sehr wohl frische Minze oder Pfefferminztee, eine halbe ausgepresste Zitrone, einige Ingwerscheiben und einen Löffel Manuka-Honig, der Porsche unter den Immun-Boostern aus Neuseeland. Das heiße Gebräu schmeckt köstlich und lädt deine Batterien wieder auf.



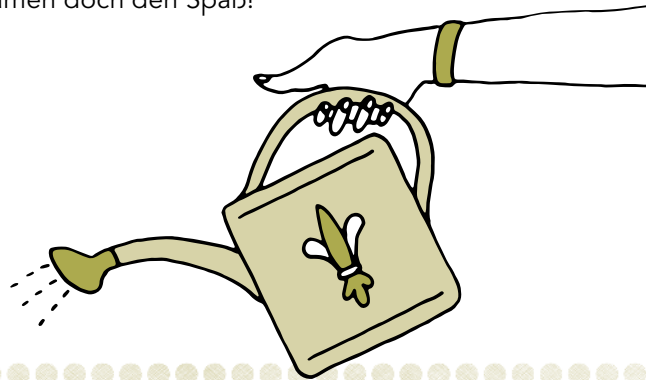
AUSPROBIERT AM:

UND WIE WAR'S?



KW 2

Du hast den **GRÜNEN DAUMEN**, unter deinen pflegenden Händen gedeiht jede noch so kapriziöse Pflanze? Aber o weh, momentan gibt es nichts zu hegen und zu pflegen. Besorg dir doch ein **ANZUCHTSET** für Kräuter, die, schnell frisch geerntet, dein Essen abrunden, oder wenn du mehr Geduld hast, säe einen Bonsai. Für diese wunderschönen Miniaturbäume gibt es eine große Auswahl an Anzuchtsets. Gönn deinem Daumen doch den Spaß!



AUSPROBIERT AM:

UND WIE WAR'S?



KW 3

Wie wäre, anstatt des üblichen Jahreskalenders voller monotoner Spalten und Wochen-einteilungen, ein schön gestaltetes, **INDIVIDUELLES BULLET JOURNAL**, das du jederzeit beginnen und mit Papier-Accessoires und Handlettering verschönern kannst? Such dir ein edles Notizbuch aus und nimm deine persönliche Einteilung vor: Termine, Wochenplaner, Geburtstags- sowie To-do-Listen, aber auch Wunsch- und Erfolgslisten mit ausreichend Platz für Fotos, Rezepte oder Eintrittskarten. So setzt du nicht nur der unübersichtlichen Terminflut ein Ende, sondern gibst jedem Tag auch Raum für die schönen Momente ...



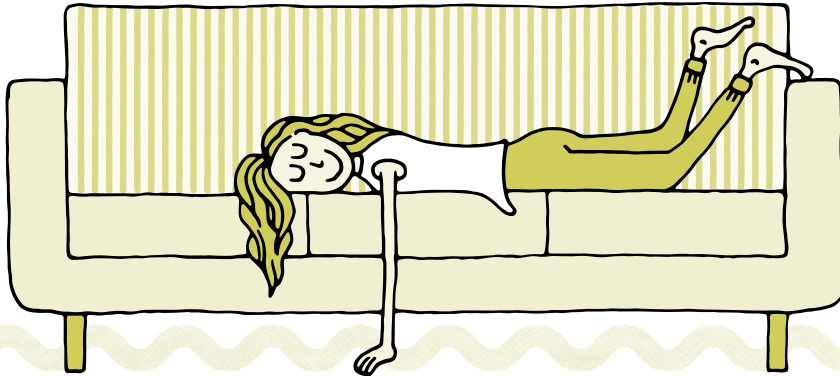
AUSPROBIERT AM:

UND WIE WAR'S?



KW 4

Führe ganz bewusst den **FAULTIERTAG** ein und mache nix. Achtung! Wer seinen Job behalten möchte, sollte das Wochenende dafür auswählen. Bewusst nichts zu tun hat einen völlig anderen Effekt, als sich nach einem Faulenzertag abends unzufrieden die unerledigten Aufgaben aufzuzählen. Es gilt Putz-, Aufräum-, Einkauf- und Medienverbot. Ja, nix machen bedeutet auch, nicht zu daddeln...



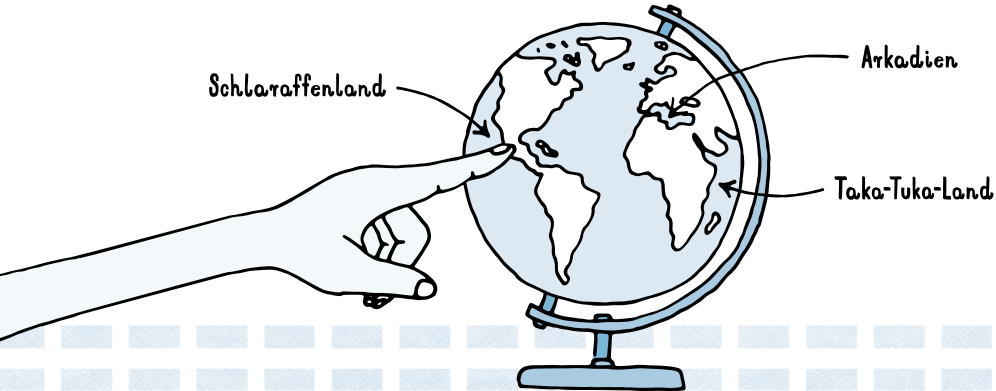
AUSPROBIERT AM:

UND WIE WAR'S?



KW 5

Es ist Zeit für deine jährliche Urlaubsplanung? Trau dich, erweitere deinen Horizont, **LASS DEINE REISEROUTINE HINTER DIR UND SUCH DIR EIN NEUES URLAUBSZIEL** und eine neue Reiseform aus. Stopp! Nicht sofort ans Budget denken, manchmal geht mehr als gedacht. Bist du ganz mutig, lass den Finger mit geschlossenen Augen über den Globus oder die Weltkarte kreisen. Bitte gönn dir drei Versuche. In Kriegs- und Krisengebiete soll die Reise schließlich nicht gehen.



AUSPROBIERT AM:

UND WIE WAR'S?



KW 6



„Ich bin ein Star, holt mich hier raus“ kann man ansehen, muss man aber nicht. Schau dir wirkliche Helden in einer **LANGEN DOKU-NACHT** an, entweder im Kino oder per Streaming auf der heimischen Couch. Ob Spitzensportler, Ballettwunder, Künstler oder Unternehmer – sie haben alle eins gemeinsam: Sie inspirieren und motivieren dich, dein Ding zu machen und unaufhaltsam dafür zu kämpfen. Tschakka!



AUSPROBIERT AM:

UND WIE WAR'S?



KW 7

Wann hast du das letzte Mal **AUF DER COUCH** gelegen und in aller Seelenruhe deine alte **LIEBLINGS-CD** gehört? Wirklich gehört, nicht nur so als Hintergrundgeräusch wahrgenommen? Oh, so lange ist das dann doch schon her. Hoffentlich hast du überhaupt noch einen CD-Player. Du wirst merken, wie die Musik dich beglückt und entspannt, wenn du nicht gerade Death-Metal-Fan bist. So manche Erinnerung wird aufleben – garantiert!



AUSPROBIERT AM:

UND WIE WAR'S?

