

## Strukturierter Tagesablauf mit Quality Time

### ***Struktur gibt Dir Sicherheit und gibt Dir Orientierung***

1. Erstelle einen Wochenplan
2. Trage alle Wiederholungen ein (Arbeit, Haushalt, Kinder, bügeln, kochen usw)
3. Trage ein, welche Dinge sonst anstehen (Arztbesuche, anderweitige Termine )
4. Jeden Tag sollte mit einer kleinen Quality Time verbracht werden. Es muss keine ganze Stunde sein.

Beispiel:

- a. Du könntest morgens eine halbe Stunde früher aufstehen und gemütlich und in Ruhe frühstücken oder Deinen Kaffee bewusst genießen.
- b. Mittags 10 Minuten bewusstes ein.- und ausatmen, genießen
- c. Einige Seiten in einem guten Buch lesen
- d. Meditation
- e. Gedankentagebuch führen
- f. Ein schönes Bad nehmen
- g. Gehe abends noch eine Runde spazieren

Mache etwas, was Dich runterfahren lässt und Dir gut tut. Ein MUSS in Deinem Alltag.