Dezember-Motivation

Im Weihnachtsstress kann es passieren, dass wir uns und unsere Bedürfnisse zurückstellen und nicht darauf achten, was uns eigentlich guttäte. Eine Erinnerungsliste kann dabei helfen, Auszeiten bewusst einzuplanen, mit Motivation dabei zu bleiben und die Vorweihnachtszeit zu genießen.

Wunsch

Hast du einen Wunsch für den Dezember? Möchtest du dir bspw. eine möglichst entspannte Vorweihnachtszeit gestalten?

❄ .....

Auszeiten

Welche kurzen Auszeiten tun dir gut? Baden, Tee trinken, leckeres Kochen, ein Buch lesen, spazieren gehen, Musik hören, malen, basteln, Katzen kuscheln ...

❄ .....

❄ .....

❄ .....

❄ .....

❄ .....

Motivation

Vor Weihnachten haben wir oft viel zu tun, sodass wir nicht mehr wissen, wie wir alles schaffen sollen. Wie kannst du dich motivieren, durchzuhalten, damit du zufrieden bist und dich wohl fühlst? Gibt es bestimmte Sätze, die dich aufmuntern? Oder kannst du dich mit einer Belohnung begeistern?

❄ .....

❄ .....

❄ .....

❄ .....

❄ .....

kreative Auszeiten und Motivation deinen Träumen zu folgen findest du unter www.weltenpfad.net