

# Slow Living - mein neuer Alltag

- Starte entspannt in den Tag
- Nimm dir Zeit auf dem Weg zur Arbeit
- Versuche in jedem Moment das Besondere zu sehen
- Gehe regelmäßig spazieren und achte ganz bewusst auf deine Umgebung und auf die Menschen, die dir entgegen kommen
- Kaufe öfter im Reformhaus, einem verpackungsfreien Supermarkt oder auf dem Wochenmarkt ein
- Versuche Dinge selbst herzustellen, die du normalerweise fertig kaufen würdest
- Bereite Mahlzeiten aus frischen Zutaten zu
- Nehme Mahlzeiten bewusst ein - ohne Computer, Smartphone oder Fernseher
- Lerne „Nein“ zu sagen. So legst du den Fokus auf die Dinge, die dich wirklich voran bringen. Du reduzierst Stress und steigerst gleichzeitig deine Produktivität
- Mache während der Arbeitszeit immer zur gleichen Uhrzeit Pause
- Erledigst du während der Arbeit gerade eine bestimmte Aufgabe, schließe dein Email Postfach und schalte Push Notifications auf dem Desktop ab
- Lege eine bestimmte Zeit fest, in der du deine Emails bearbeitest - sowohl in der Arbeit als auch Privat
- Nutze Social Media Kanäle bewusst: Entfolge Accounts, die dir keinen Mehrwert bieten
- Trenne dich von allem, was du nicht mehr brauchst
- Wohnkonzepte wie Hygge oder Minimalismus sorgen für mehr Ruhe und Gemütlichkeit in den eigenen vier Wänden
- Lege dir ein meditatives Hobby wie beispielsweise Stricken, Malen, Yoga oder Gärtnern zu
- Nehme dir mindestens einmal in der Woche eine Auszeit, in der du überhaupt nichts sinnvolles tust und dich einfach nur langweilst
- Beginne mit einem Tagebuch: Schreibe in Stichpunkten auf, was dich glücklich gemacht hat und wofür du dankbar bist
- Versuche doch einmal, dir am Wochenende nichts vorzunehmen, aufzustehen und einfach das zu tun, was dir gerade in den Sinn kommt
- Nehme dir auf Reisen nicht zu viel vor. Schlendere in einer Stadt beispielsweise planlos durch die Straßen - sicherlich wirst du viel entdecken
- Nimm nicht jede Einladung und Verabredung an, wenn du ohnehin einen vollen Terminkalender hast
- Manche Beziehungen stellen einen Ballast für dich dar und setzen dich unnötig unter Stress. Höchste Zeit, sie aufzugeben

# Mein Slow Living - Tagebuch

Montag

Dienstag

Mittwoch

Donnerstag

Freitag

Samstag

Sonntag

Ich bin dankbar für...