

Tipps für "Urlaub im Kopf"

Ferien sollen ein wirkliches Gegengewicht zum Alltag sein. Wie Ihnen das gelingen kann, zeigen Ihnen die folgenden Tipps:

Finden Sie wieder zu sich selbst. Nehmen Sie Zeit für sich und Ihre Familie. Schalten Sie die Zeitmaschine aus und fangen Sie die natürliche Zeit wieder ein.

Entdecken Sie die eigene Kreativität und entwickeln Sie diese. Die Fähigkeiten zu beobachten, zuzuhören, nachzudenken und zu verstehen - das ist zweifellos eine der bedeutendsten Eigenschaften des Menschen. Nehmen Sie sich Zeit dafür.

Halten Sie es wie Goethe:

Meditieren und notieren Sie ! Finden Sie die innere Ruhe, ohne dabei still zu stehen und ohne sich einsam zu fühlen. Führen Sie ein Tagebuch, malen Sie, fotografieren Sie. Beim abendlichen Tagebuchschreiben begreift man erst, was man begriffen hat.

Wirken Sie dem übersteigerten Egoismus und dem Kampf „Jeder gegen Jeden“ entgegen. Vergessen Sie das Prestigedenken, investieren Sie in Selbstbewußtsein.

Verlangsamten Sie sich! Lassen Sie sich von den Zufällen, Launen des Schicksals und den eigenen exzentrischen Augenblicksideen leiten. Auch im normalen Leben sind die nichtprogrammierten Augenblicke die schönsten. Das Glück verschließt sich der Planung.

Leben Sie gesund. Bewegen Sie sich viel in frischer Luft, denken Sie an die richtige Ernährung, schlafen Sie viel und denken Sie positiv.

Schönen Urlaub wünschen Ihnen Alexander, Angelika & Thomas Sattlegger und das Alpenhof Team !

