

## Sich was Gutes tun



- Draußen frühstücken, oder am offenen Fenster
- Ein Picknick machen
- Grillen
- Einem Feuer oder einer Kerzenflamme zusehen
- Ins Straßenkaffee gehen und gemütlich einen Kaffee oder Tee trinken
- Einen alkoholfreien Cocktail genießen
- Gemütliches Kochen mit Lieblingsrezepten
- Beim Essen sich ganz auf den Geschmack konzentrieren.
- Backen
- Ein gemütliches Vollbad im Kerzenschein nehmen, mit guter Musik und einem Duft, der einem hilft
- Ins Kino gehen
- Negatives ausblenden
- Ein gutes Buch lesen
- Fernsehabend mit einem lustigen Film
- Sich mit einer duftenden Körperlotion langsam und voller Achtsamkeit eincremen.
- Maniküre
- Pediküre
- Selbstmassage von Kopf, Hand, Fuß, Kreuzbein, Ischias,... mit einem Kirschkernkissen oder Igelball
- Sich massieren lassen.
- Friseur + Sich selbst frisieren, was neues ausprobieren
- Spazieren oder wandern gehen
- Planetarium, Museen
- Theater, Oper, Konzerte
- Singen
- Kuschneln, oder sich in den Arm nehmen lassen.
- Bei lauter Musik durch die Küche tanzen.
- Tanzen gehen
- Malen, basteln, kreativ sein
- Schwimmen gehen
- Sauna

- Am Strand rumliegen
- Die Zehen in den Sand graben. Das geht auch in einem Sandkasten.
- Boot (Kanu) fahren
- Gartenarbeit oder den Balkon verschönern
- Sporteln; Alleine oder in einer Gruppe (Fitnesskurse, Sportverein, TaiChi, KungFu, Fahrrad fahren, laufen ...)
- Rehe füttern
- Mit dem Haustier kuscheln.
- Ein Spiel spielen.
- Eine Chaosschublade aufräumen.
- Den Schrank ausmisten.
- Frische Luft rein lassen und tief durchatmen. Konzentriertes tiefes Bauchatmen und spüren, wohin der Atem fließt.
- Schön essen gehen.
- Eine Duftlampe anzünden. z.B. mit Lavendel, Rose-, Zitrusfrüchte
- Sonnenbad
- Mit Genuss langsam ein Stück Schokolade auf der Zunge zergehen lassen und dabei ganz konzentriert schmecken.
- Sich gemütlich in die Natur setzen und die Umgebung, den Untergrund die Luft, die Geräusche, den Geruch ... fühlen, riechen, hören...
- Entspannungsübung Wurzeln wachsen lassen
- Im Liegen tief durchatmen und bei jedem Ausatmen sich ein bisschen in die Unterlage einsinken lassen. Spannung gehen lassen.
- Bei Frust gegen einen Boxsack hauen.
- Im Stehen, die Fußsohlen ganz genau spüren
- In den Arm genommen werden.
- Einen Fremden oder eine Fremde anlächeln und angelächelt werden.
- Eine schöne Aussicht genießen (Landschaft).
- Sich selbst einen lang gehegten Wunsch erfüllen.