



*Me-Time*

ZEIT  
FÜR  
MICH





# 10 x ME-TIME

## 1. EIN DATE MIT DIR SELBST

Wer Me-Time möchte, sollte Me-Time planen – als festen Termin im Familienkalender.

## 2. BITTE NICHT STÖREN

Alles aussperren, was ablenkt oder stresst – auch das Handy. Nur so wird der Kopf frei.

## 3. DER HAUSHALT BLEIBT LIEGEN

Die Rechnung ist einfach: Zwei Stunden putzen oder zwei Minuten ärgern, weil nicht alles tiptopp ist?

## 4. BEWUSST GENIESSEN

Heute sind mal fünf gerade und es wird bewusst genossen – und zwar mit allen Sinnen.

## 5. HAPPY MIND – HAPPY DAY

Sich selbst anlächeln signalisiert dem Gehirn: „gute Laune“ – das ist top für die Stimmung!

## 6. BITTE EIN BUCH

Ob Krimi oder Schnulze – lesen ist Entspannung pur!

## 7. WOHLFÜHLBAD

Erfreut die Seele: abtauchen im warmen Badewasser.  
Erfreut die Haut: eine Extraportion Pflege danach.

## 8. BEWUSST ATMEN

Wann hat man zuletzt tief und ruhig in den Bauch geatmet?  
Jetzt aber!

## 9. MOODBOARD GESTALTEN

Alles, was gefällt ausschneiden, aufkleben und aufhängen:  
Träume im Blick haben und schnell umsetzen.

## 10. WILD TANZEN

Garant für gute Laune: Lieblingsmusik an und hemmungslos drauflostanzten!





ZEIT  
FÜR  
MICH!





# 10x ZEIT FÜR MICH!

## **1. EIN DATE MIT DIR SELBST**

Wer Me-Time möchte, sollte Me-Time planen – als festen Termin im Familienkalender.

## **2. BITTE NICHT STÖREN**

Alles aussperren, was ablenkt oder stresst – auch das Handy. Nur so wird der Kopf frei.

## **3. DER HAUSHALT BLEIBT LIEGEN**

Die Rechnung ist einfach: Zwei Stunden putzen oder zwei Minuten ärgern, weil nicht alles tiptopp ist?

## **4. BEWUSST GENIESSEN**

Heute sind mal fünf gerade und es wird bewusst genossen – und zwar mit allen Sinnen.

## **5. HAPPY MIND – HAPPY DAY**

Sich selbst anlächeln signalisiert dem Gehirn: „gute Laune“ – das ist top für die Stimmung!

## **6. BITTE EIN BUCH**

Ob Krimi oder Schnulze – lesen ist Entspannung pur!

## **7. WOHLFÜHLBAD**

Erfreut die Seele: abtauchen im warmen Badewasser.  
Erfreut die Haut: eine Extraportion Pflege danach.

## **8. BEWUSST ATMEN**

Wann hat man zuletzt tief und ruhig in den Bauch geatmet? Jetzt aber!

## **9. MOODBOARD GESTALTEN**

Alles, was gefällt ausschneiden, aufkleben und aufhängen:  
Träume im Blick haben und schnell umsetzen.

## **10. WILD TANZEN**

Garant für gute Laune: Lieblingsmusik an und hemmungslos drauflostanzen!





Zeit  
für  
mich!





10<sup>x</sup>

## ZEIT FÜR MICH!

### 1. EIN DATE MIT DIR SELBST

Wer Me-Time möchte, sollte Me-Time planen – als festen Termin im Familienkalender.

### 2. BITTE NICHT STÖREN

Alles aussperren, was ablenkt oder stresst – auch das Handy. Nur so wird der Kopf frei.

### 3. DER HAUSHALT BLEIBT LIEGEN

Die Rechnung ist einfach: Zwei Stunden putzen oder zwei Minuten ärgern, weil nicht alles tiptopp ist?

### 4. BEWUSST GENIEßEN

Heute sind mal fünf gerade und es wird bewusst genossen – und zwar mit allen Sinnen.

### 5. HAPPY MIND – HAPPY DAY

Sich selbst anlächeln signalisiert dem Gehirn: „gute Laune“ – das ist top für die Stimmung!

### 6. BITTE EIN BUCH

Ob Krimi oder Schnulze – lesen ist Entspannung pur!

### 7. WOHLFÜHLBAD

Erfreut die Seele: abtauchen im warmen Badewasser.  
Erfreut die Haut: eine Extraportion Pflege danach.

### 8. BEWUSST ATMEN

Wann hat man zuletzt tief und ruhig in den Bauch geatmet?  
Jetzt aber!

### 9. MOODBOARD GESTALTEN

Alles, was gefällt ausschneiden, aufkleben und aufhängen:  
Träume im Blick haben und schnell umsetzen.

### 10. WILD TANZEN

Garant für gute Laune: Lieblingsmusik an und hemmungslos drauflostanzen!

