



Tipps & Tricks

Adventstress vermeiden

Tipp 1: Sorgen Sie für ausreichend Schlaf.

Das gute an der kalten Jahreszeit: es ist relativ früh finster, der Impuls zum Ausruhen ist dadurch früher da. Auch wenn nicht immer möglich, versuchen Sie die innere Uhr etwas daran anzupassen.

Tipp 2: Planen Sie tägliche Entspannungszeiten ein.

Und wenn es nur 5 Minuten sind, etwas zur Ruhe kommen und kurz inne halten gibt uns wieder mehr Kraft für den Alltag.

Tipp 3: Bewegen Sie sich.

Raus in die frische Luft! Eine schnelle Runde kurbelt den Kreislauf an und bringt wieder frische Energie.

Tipp 4: Lachen Sie.

Denn Lachen ist bekanntlich die beste Medizin!

Tipp 5: Rechtzeitig um Geschenke kümmern.

Und selbst wenn es nicht das vermeintlich perfekte Geschenk ist: der Gedanke zählt und auch kleine Freuden sind etwas wunderbares.

Tipp 6: Freuen Sie sich auf das Fest.

Denn es wird ein schönes werden, mit Nachsicht, Ruhe und Gelassenheit. Nichts muss reibungslos laufen, auch Hoppalas und Ungeplantes darf passieren, es soll ein Fest sein!

www.land-leben.com