

MARIENKÄFER MOMENTE

Achtsamkeitsimpulsseite #4 „Brain dump“ für eine gelingende Vereinbarkeit



Was sind Dinge, die Dir/euch persönlich wichtig sind/wären für eine gelingende Vereinbarkeit? Was sind Dos und Don'ts? Dinge, die Du/ihr etablieren möchtest/-t oder nicht mehr haben möchtest?

Schreibe es auf und sortier/t Deine/eure Gedanken. Mache eine Mindful-Journaling-Übung daraus, einen „Brain dump“, wie man es im Englischen nennt. Übrigens auch eine super Methode, um Stress zu reduzieren. Schreibe alles auf, was Dir/euch in den Kopf kommt. Lagere aus, damit Du Dir nicht alles merken musst.

Dies kannst Du allein oder mit Deinem/r Partner:in gemeinsam machen. Ich hoffe, es schenkt Dir/euch mehr Bewusstsein, für das, was Dir/euch wichtig ist!

Gefällt mir! Beibehalten (Dos)



Gefällt mir nicht! Ändern bzw. neue Wege finden (DON'Ts)

