

Spickzettel – Ideen für positive Alternativen

Fallen dir nicht genügend positive Alternativen ein? Zur Inspiration findest du hier einige Ansätze, welche Alternativen zum Essen du nutzen kannst, um deine wahren Bedürfnisse zu erfüllen. Das Wichtigste ist, dass du dir positive Alternativen notierst, die du wirklich umsetzen möchtest und auf die du Lust hast.

Wohlfühlbewegung

- ♥ einen Spaziergang machen und ein Aktiv-Audio hören
- ♥ Laufen, Joggen, Nordic Walking
- ♥ Schwimmen gehen
- ♥ Tanzen
- ♥



Hobbys nachgehen

- ★ Musik hören
- ★ ein Buch lesen
- ★ malen, basteln, musizieren, usw.
- ★ Romane, Erzählungen, Theaterstücke oder Gedichte schreiben
- ★ etwas entwerfen oder zeichnen
- ★ die Wohnung dekorieren oder aufräumen
- ★ stricken, häkeln, sticken oder nähen
- ★ Kreuzworträtsel lösen
- ★ Puzzle legen
- ★ Gesellschaftsspiele spielen
- ★ Ausflüge oder Urlaub planen
- ★



Akt der Selbstliebe

- ♥ ein ausgiebiges Bad nehmen
- ♥ Tagebuch schreiben
- ♥ Meditation oder Yoga betreiben
- ♥ einen Tee trinken und die Ruhe genießen
- ♥ in die Sauna gehen
- ♥ Maniküre machen
- ♥ Entspannungsübungen machen
- ♥



Beziehungen pflegen

- ★ mit einer Freundin telefonieren
- ★ Briefe an Verwandte und Bekannte schreiben
- ★ an gemeinnützigen Projekten mitarbeiten
- ★

