



WIE MAN DIESE MOMENTE LEBEN & GENIEßEN KANN

@Leonisa



1. Zuhause kann nichts Schlimmes passieren

Sie sind Zuhause und dort ist alles in Ordnung.

Seien Sie froh über Ihre eigenen vier Wände und betrachten Sie sie mit anderen Augen.

Teilen Sie neue Dinge und Momente mit Ihrer Familie. Es ist Zeit die gemeinsame Zeit zu genießen und sich auch an einfachen Dingen zu erfreuen.

Unser Zuhause ist ein Ort, an dem wir geschützt und sicher sind. Zuhause kann uns nichts passieren. Beginnen Sie heute damit Ihr Zuhause wertzuschätzen und dankbar dafür zu sein. Zuhause sind Sie immer willkommen.





2. Öffnen Sie die Fenster, um frische Luft reinzulassen

Atmen Sie tief durch.
Wiederholen Sie diesen Vorgang.
Machen Sie sich keine Sorgen, verfallen
Sie nicht in Panik. Durch die Atmung
können Sie Vieles verändern und auch Ihre
Ängste kontrollieren.

Öffnen Sie die Fenster,
lassen Sie die frische Luft und das Licht
herein. Fühlen Sie sie auf Ihrer Haut und
lassen Sie sich von dem Gefühl tragen.

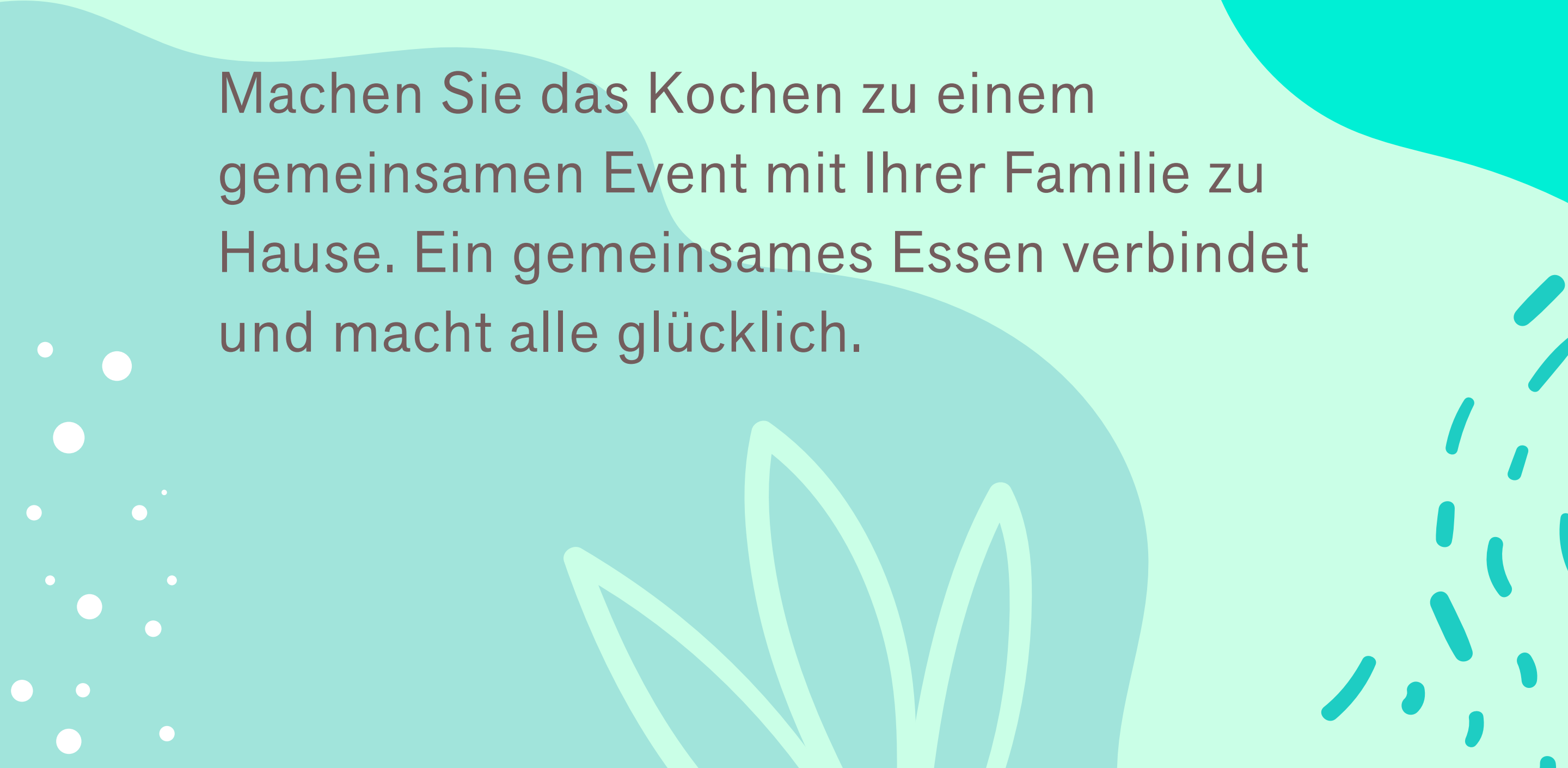


3. Es ist Zeit ein leckeres Essen zu kochen

Wie lange ist es her, dass Sie eine leckere Mahlzeit für Ihre Familie zubereitet haben?

Heute ist der Tag, um das Kochbuch aufzuschlagen und in die kulinarische Welt einzutauchen.

Machen Sie das Kochen zu einem gemeinsamen Event mit Ihrer Familie zu Hause. Ein gemeinsames Essen verbindet und macht alle glücklich.



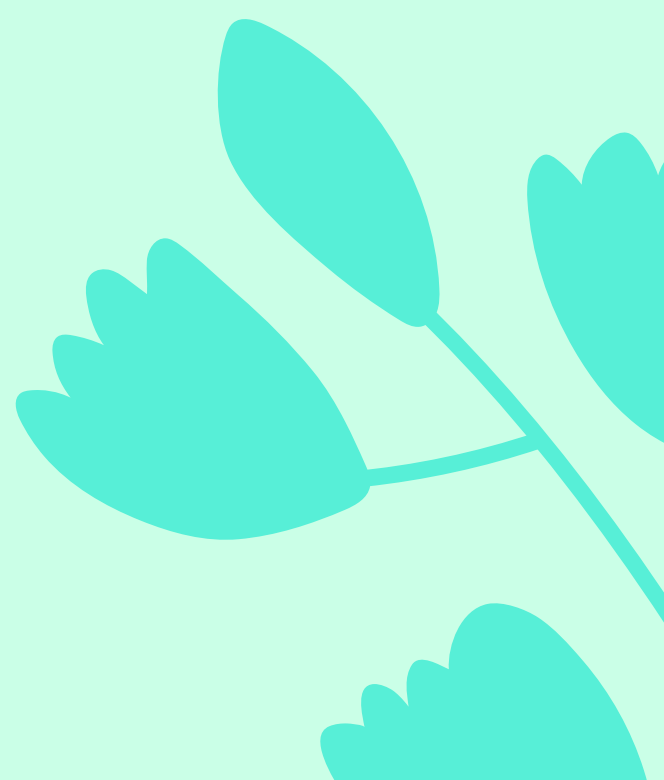


4.

Werden Sie kreativ

Sie können malen,
sie können tanzen,
sie können lesen,
sie können singen,
sie können Blumen pflanzen,
sie können nähen,
sie können schreiben,
sie können alles schaffen, was Sie wollen.

Machen Sie etwas, das Ihnen Spaß macht.
Machen Sie etwas, wozu Sie sonst keine
Zeit haben. Sie werden das Gefühl von
Glück und Freude spüren.



A woman with long blonde hair, wearing a wide-brimmed straw hat and a sleeveless patterned dress with a white shirt tied around her waist, is smiling and watering plants with a green garden hose. The background shows a lush garden with green foliage and a white fence. The image is framed by a white circular border.

5. Putzen, aufräumen, aussortieren

Viele Dinge sammeln sich im Laufe der Zeit zu Hause an. Jetzt wird es Zeit, um diese Dinge anzupacken.

Es gibt nichts Befreierendes als zu Hause aufzuräumen und Ordnung zu schaffen. Viele Dinge werden einfach nicht mehr gebraucht. Räumen Sie daher zu Hause auf und sortieren Sie die Dinge aus, die Sie nicht mehr brauchen. Das wird Ihnen ein befreiendes Gefühl verleihen und Sie werden sich in den eigenen vier Wänden viel wohler fühlen als zuvor.

Wie wäre es denn, wenn Sie damit beginnen Ihre Unterwäscheschublade aufzuräumen?

A stylized teal leaf graphic with white outlines, located in the bottom right corner of the page.



@Leonisa