



https://biz.ii/2vcc

# ENTSPANNUNG FÜR ZU HAUSE: SO TANKEN SIE ENDLICH MAL WIEDER RICHTIG KRAFT

Veröffentlicht am 26.09.2023 um

Ein hektischer Arbeitsalltag, zu dem noch lästige Überstunden und ein langer Arbeitsweg kommen und ein Haushalt mit seinen Aufgaben strotzt: Der Familienalltag kann ganz schön anstrengend sein. Eine kleine Urlaubstage dazu einladen, sich endlich mal wieder zu entspannen und sich ein bisschen mehr lange, bis der Alltagsstress von vorne losgeht. Wer sich endlich mal wieder richtig entspannen möchte, sollte den Alltag endlich mal wieder richtig genießen möchte, sollte das tägliche Leben einzubauen. Dafür ist es noch nicht einmal



## Das Badezimmer eignet sich ideal als

Von warmem Wasser umgeben wohltuenden Klängen lauschen, wenn es möglich ist, ist auch zu Hause kein Problem. Ein ausgiebiges Bad zu nehmen und es sich dabei mit Duftkerzen und einem Glas Wein bequem zu machen, lässt den Alltagsstress vergessen. Mit nur wenigen Tricks lässt sich die [Toilette in eine Wohlfühlloase](#) verwandeln, die zur Entspannung einlädt. Grüne Pflanzen machen nicht nur optisch etwas her, sondern sorgen direkt für eine Wohlfühlatmosphäre. Deko in aufeinander abgestimmten Farben, sanfte Düfte und stimmungsvolle Lichter machen das Badezimmer zu einem Ort, der ideal zum Verweilen geeignet ist. Eine Gesichtsmaske auftragen, Maniküre und Pediküre, eine ausgiebige Rasur oder Entspannung in Dusche oder Badewanne: Endlich einmal wieder mehr Zeit im Bad zu verbringen als nötig und sich dabei nur um sich zu kümmern, tut gut und hilft dabei, [den Stress](#) hinter sich zu lassen.

## Genug Zeit für sich selbst einzuplanen, ist wichtig

Zu wenig Zeit für sich selbst zu nehmen und sich hinten anzustellen, ist ein weit verbreitetes Problem. Nicht nur im Badezimmer muss es morgens schließlich schnell gehen. Auch sonst bleibt im Laufe des Tages nur wenig Zeit zum Durchschnaufen. Sich bewusst Zeit für sich selbst zu nehmen und feste Zeiten für seine Hobbys und Interessen einzuplanen, ist daher sinnvoll. Nehmen Sie eine feste Me-Time in Ihren Terminkalender auf und gönnen Sie sich regelmäßige Auszeiten, die nur Ihnen [und Ihren Hobbys](#) gehören. Ungestört ein Buch zu lesen, mal wieder zu musizieren oder zu malen: Aktivitäten wie diese nehmen nicht viel Zeit in Anspruch und lassen sich wunderbar in den Alltag integrieren, sorgen dafür aber für gute Laune und ein ausgeglichenes Selbst.

## Etspannungsübungen verhelfen zu einem gelasseneren Selbst

Wem es dennoch schwer fällt, abzuschalten und seine Gedanken loszulassen, der sollte [Entspannungstechniken wie Yoga](#) oder Meditation für sich nutzen. Übungen wie diese helfen wunderbar beim Entschleunigen und bringen auch nachhaltige Entspannung mit sich. Wer regelmäßig meditiert, Yoga macht oder [Fantasiereisen durchführt](#), dem fällt es in aller Regel leichter, auch in stressigen Situationen einen kühlen Kopf zu bewahren und locker zu bleiben. Auch wenn es anfangs schwer ist, sich auf eine richtige Entspannung einzulassen und den Kopf frei zu bekommen, bessert sich das von Woche zu Woche. Personen, die Entspannungsübungen wie diese in ihren Alltag integrieren, sind in aller Regel gelassener und weniger gestresst.