

Genuss an den kleinen Dingen des Alltags, unabhängig von großen Investitionen, kann Ihnen helfen ihr Leben stressfreier zu führen.

Um Ihr Leben mit Genuss zu füllen benötigen Sie Achtsamkeit als grundlegende Fertigkeit und die unten stehenden Genussregeln als Orientierung.

Viel Freude beim Genießen!

1. Genuss braucht Zeit

- Schaffen sie sich freie Zeiträume

2. Genuss muss erlaubt sein

- Genussverbot und Tabuisierung aufheben

3. Genuss geht nicht nebenbei

- Training der Aufmerksamkeitsfokussierung

4. Wissen, was einem gut tut

- Genuss ist individuell, sie dürfen ihre eigenen Vorlieben haben

5. Weniger ist mehr

- Besonderes und Reizvolles ist durch Beschränkung besser erfassbar, genießen sie also in Maßen

6. Ohne Erfahrung kein Genuss

- Probieren sie sich aus und sammeln sie Erfahrung damit, was ihnen gefällt

7. Genuss ist alltäglich

- Möglichkeiten des Alltags erkennen lernen, z.B. Tiere beobachten

