**100 Dinge die ich jetzt tun kann.**

Die Umstände haben uns unserer Gewohnheiten beraubt. Das ist die Chance, Neues auszuformen.

***„ Jeden Tag einen Besenstrich, dann ist die ganze Straße gekehrt.“ (Momo, Beppo Strassenkehrer)***

Brich aus, aus dem Schock, aus der Problemtrance. Gestalte, nutze deine Zeit, dein Leben für die Zukunft.

Carpe diem.

Noch niemals in deinem Leben hattest du so viel Zeit. Nutze sie.

DU KANNST...............

Dir Sorgen machen und das ist auch gut oder die Zeit nutzen.

• dich um den einen oder anderen Menschen kümmern, der es noch schwerer hat.

• ein Bild malen

• schreiben statt Probleme wälzen und Sorgen machen

• akzeptieren, das du jetzt nicht alles schaffst sondern nur einen Teil

• dich an das erinnern was bisher in deinem Leben gut und schön war

• Steine bunt bemalen

• eine Lade aufräumen

• die Bilder der letzten Jahre oder deines Lebens sortieren

• einfach mal für dich sein und deinen Gedanken freien Lauf lassen

• einen kleinen Spaziergang machen

• du kannst einem lieben Menschen ein Paket schicken

• kannst ein Musikinstrument hervorkramen und ein paar Töne spielen

• eine Sprache lernen bei Babble

• jetzt Lernen mit Übungen besser für deinen Guten inneren Zustand zu sorgen Tipps unter: [www.seelenleben.at](http://www.seelenleben.at)

• eines deiner Lieblingsbücher wieder lesen

• gute Musik hören

• Samen pflanzen für die Zukunft

• dich Bemühen etwas mehr für deinen Partner/Partnerin zu tun.

• dem Künstler in dir Raum geben und etwas gestalten

• etwas Lernen für die Zukunft

• eine Lade ausräumen

• etwas reparieren

• deine Leben reflektieren, was hast du alles Schönes erlebt

• die Garage aufräumen

• Pflänzchen pflanzen am Balkon

• den Wolken oder den Vögeln zusehen in der Freiheit ihrer Bewegung

• dein Gesicht in die Sonne halten

• deinen Lieblingsfilm wieder mal ansehen

• alleine einen Spaziergang machen

• eines deiner alten Lieblingsbücher wieder lesen

• eine deiner alten CD´s wieder hören

• mit einem guten FreundIn ein Gespräch führen über Wesentliches

• das Auto putzen

• wieder mal einen Brief schreiben an jemanden

• etwas tun für deine Gesundheit

• dich an deine erste Liebe erinnern

• dich erinnern, was du in deinem Leben alles schon erlebt hast, all die schönen Momente

• eine Diashow oder PP-Präsentation machen mit schönen Bildern

• alte Kontakte aus deinem handy löschen

• APPS vom handy löschen

• ein Gedicht, eine Weisheitsgeschichte lesen

• die Träume aufschreiben

• selbst ein Gedicht, eine Geschichte schreiben