

Ich-Zeit

Ideen für Unternehmungen alleine

Thai-Massage • eine Bibliothek durchforsten • ins Café setzen und Passanten beobachten • durch Museum oder Galerien schlendern • sich eine Pediküre oder Fußpflege gönnen • sich mit einer Tasse Kakao und einem Roman in den Lesesessel schmiegen • Klatschzeit-schriften lesen und ein Sonnenbad nehmen • ein Stück Torte in der Konditorei essen gehen • unverschämt viel Geld im Kreativbedarf oder Dekoladchen ausgeben • Schaufensterbummel • ein klassisches Konzert besuchen • sich durch eine Parfümerie schnuppern • einen botanischen Garten besuchen • ein paar Bahnen im Schwimmbad ziehen • Tagebuch/Briefe schreiben • Meditieren/Achtsamkeitstraining • Hammam • sich selbst Schnittblumen schenken • etwas Neues aus dem Feinkostgeschäft probieren • sich einen VHS-Kurs aussuchen