



Hinweise zur Bewältigung des Alltags

1. Nimm Dir Zeit zum Arbeiten - das ist der Preis für den Erfolg.
2. Nimm Dir Zeit zum Nachdenken - das ist die Quelle der Kraft.
3. Nimm Dir Zeit zum Spielen - das ist das Geheimnis der Jugend.
4. Nimm Dir Zeit zum Lesen - das ist das Fundament des Wissens.
5. Nimm Dir Zeit zur Andacht - das wäscht den Staub von Deinen Augen.
6. Nimm Dir Zeit für deine Freunde - das ist die Quelle des Glücks.
7. Nimm Dir Zeit zum Lieben - das ist die einzige Gnade des Lebens.
8. Nimm Dir Zeit zum Träumen - das zieht die Seele zu den Sternen.
9. Nimm Dir Zeit zum Lachen - das hilft, die Bürde des Lebens zu tragen.
10. Nimm Dir Zeit zum Planen - dann hast Du auch für die ersten 9 Dinge Zeit. ...

Aus Irland

Könnten diese Sätze auch etwas für Sie sein? Wenn ja, hier noch drei Anregungen:

Auswählen: In der Summe können die Aussagen Druck oder Stress machen -von welchen ein bis maximal drei Sätzen fühlen Sie sich spontan am meisten angesprochen?

Ändern: Vielleicht mögen Sie die eine oder andere Aussage etwas umformulieren, bis sie passt?

Ergänzen: Vielleicht fehlt Ihnen noch etwas, wofür Sie sich Zeit nehmen wollen?

Aus: Texte, die Anstoß geben; Hrsg. vom Caritasverband für die Diözese Speyer e.V.; Speyer 2021