

Dolce far niente!

Anleitungen zum Nichtstun

Setzen Sie sich hin und tun Sie fünf Minutenlang nichts.

Nur fünf Minuten

Pflanzen Sie eine schnell wachsende Pflanze in einen Topf und stelle Sie sie ans Fenster.

Schauen Sie ihr beim Wachsen zu.

Überlegen Sie sich, was für Sie totale Zeitverschwendung wäre. Dann tun Sie es!

Machen Sie sich jeden Tag eine Freude.

Gehen Sie am frühen Morgen in den Garten

Und üben Sie sich darin, die Tautropfen wahrzunehmen, die auf den Blättern glitzern.

Verwenden Sie jeden Tag zehn Minuten darauf, sich an etwas Angenehmes zu erinnern.

Gehen Sie in der Nacht vor das Haus oder auf den Balkon. Beobachten Sie den Sternenhimmel und den Mond.

Legen Sie zu Fuss einen Kilometer in zwei Stunden zurück - als Schnecke werden Sie erstaunliche Entdeckungen machen.

Singen Sie im Auto beim Radio hören laut mit - kümmern Sie sich nicht darum, was andere denken.

Lernen Sie, Löcher in die Luft zu gucken.

Machen Sie eine Liste mit Dingen, die Sie glauben, unbedingt tun zu müssen. Dann streichen Sie nacheinander alles, was Ihnen nicht wirklich wichtig ist.

Binden Sie heute Ihre Armbanduhr nicht um.