



Ihre Zeitinsel fürs Büro



[Durchatmen]

Ein Meeting jagt das andere, der Email-Posteingang quillt über, der Stress wird immer mehr... im hektischen Arbeitsalltag ist oft keine Zeit zum Durchatmen.

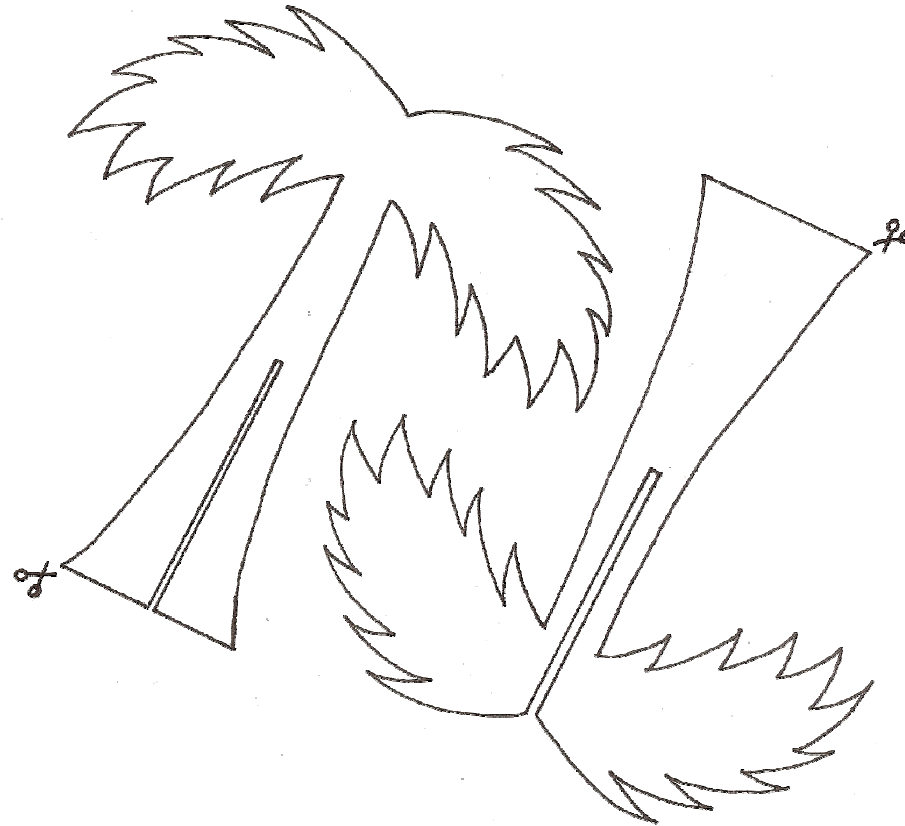
Gönnen Sie sich eine kleine Auszeit, schaffen Sie sich eine Zeitinsel und schöpfen Sie ein bisschen Kraft mit dem ultimativen Büro-Palmentraum!



Anleitung

1. Diese Seite auf dickem Papier ausdrucken (mind. 160 g). 2. Den Ausdruck zusätzlich auf starkem Papier oder Karton aufkleben (je stärker desto stabiler wird Ihr Bäumchen). 3. Die beiden Palmen-Teile ausschneiden. 4. Die Teile zusammenstecken. 5. Die Palme aufstellen und nach Lust und Laune dekorieren (Muscheln, Quietschente etc.) 6. Sich bewusst eine Auszeit nehmen, durchatmen und Kraft tanken!

Monika Strahwald
Persönlichkeits- und Organisationsentwicklung
E: office@strahwald.com



[Zeit Nehmen]

[Stille bewusst erleben]

[Sein]

[Ankommen]

[Besinnung]



[Zur Ruhe kommen]

[Entspannung]

[Ent-Schleunigung]



Making Of: Eine Zeitinsel fürs Büro



Nimm dir Zeit,
um glücklich zu sein.
Zeit ist keine Schnellstraße
zwischen Wiege und Grab,
sondern Platz zum Parken
in der Sonne.

[Phil Bosmans]