

Betreff: Alltag - Lebenswürze

Von: simplify E-Brief <ebrief@info.orgenda.de>

Datum: Mon, 5 Apr 2010 10:04:12 +0200 (CEST)

An: mwimmer@promain-software.de



Alltag - Lebenswürze

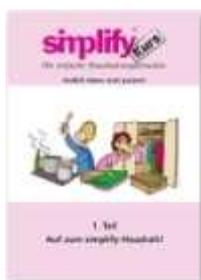
Lieber Herr Wimmer,

nicht nur Entspannung, sondern auch Spannung vermissen viele Menschen in ihrem Alltag. Pflichten und Routinen machen ihr Leben fade. Denken auch Sie oft angereizt „immer dasselbe“? 10 Tipps, wie Sie Ihrem Leben mehr Würze geben – je nach Bedarf von mild über pikant bis feurig.

Ihr Redaktionsteam von *simplify your life*

[Haben Sie den Mut, weniger zu arbeiten und das Leben einfach mehr zu genießen? Dann lesen Sie hier weiter ...](#)

Das Leben ist zu kurz, ...



Anzeige

... um es nach der Arbeit auch noch mit Hausarbeit zu verbringen!

[Hier gewinnen Sie viele Stunden Freizeit zurück ...](#)

Mild



Für alle, die sich im Alltag neue Perspektiven wünschen.

1. Beobachten Sie, wie in Ihrer Umgebung etwas Lebendiges wächst – auch Sie werden dadurch lebendiger. Wer gerne experimentiert: Pflanzen Sie etwas ein, das wachsen könnte (z. B. Papayakerne, Bohnenkerne, nicht geröstete grüne Erdnüsse etc.), und lassen Sie sich überraschen.
2. Sehen Sie Ihr Zuhause in anderem Licht. Stellen Sie eine Stehlampe an einen anderen Platz, verstellen Sie die Höhe von Pendelleuchten, die Richtung von Strahlern, schrauben Sie zur Abwechslung eine farbige Glühbirne ein.
3. Machen Sie einen Einkaufsbummel ohne Geld. Lassen Sie Ihren Geldbeutel daheim, und schauen Sie sich in Kleidungs- oder Möbelgeschäften die neueste Mode an. Stellen Sie sich vor, wie Sie bzw. Ihr Zuhause damit aussehen würden – und zu welchen Freunden und Bekannten der jeweilige Stil optimal passen könnte. Damit regen Sie Ihr kreatives Denken an.
4. Gönnen Sie sich einen kleinen Luxus. Machen Sie 1 Mal in der Woche in einem Café, Coffeeshop oder einer Kneipe Zwischenstopp – jede Woche woanders. Probieren Sie jedes Mal etwas anderes, beobachten Sie die Menschen um sich herum.

Familienalltag à la simplify



Anzeige

Harmonie statt Streitigkeiten – ein frommer Wunsch? Keineswegs! Nutzen Sie die Vereinfachungs-Tipps aus **Das kleine simplify-Familienalltagsbuch**, und erfreuen Sie sich an **weniger Alltagskonflikten** und an **mehr kostbarer Zeit** mit sich selbst und Ihren Lieben:

178 wertvolle Tipps – kompakt auf nur 79 Seiten!

Pikant



Für alle, die eine kleine Herausforderung brauchen.

5. Machen Sie bei einem Wettbewerb, Wettkampf oder einer Vorführung mit. Beispiele: Trauen Sie sich, ein Foto, einen Text einzuschicken, wenn eine Zeitschrift die originellsten Naturfotos oder die besten Lesertipps zu einem bestimmten Thema prämiert. Treten Sie mit Ihren Freizeitkickern gegen eine andere Freizeitmannschaft aus der Umgebung an. Spielen Sie mit beim Theaterstück am Gemeindefest oder schlagen Sie in Ihrem Chor vor, an einem Wettbewerb teilzunehmen.

6. Kommen Sie Ihrem Traumzu Hause ein Stück näher. Nehmen Sie sich ein Wochenende Zeit, und ziehen Sie innerhalb Ihrer Wohnung um. Stellen Sie Möbel um, belegen Sie Regalfächer und Schubladen nach einem neuen System. Genügend verändert haben Sie, wenn Sie beim nächsten Heimkommen das Gefühl haben: Ich betrete mein neu es Zuhause. Neuer Schwung ist damit vorprogrammiert.

7. Lesen Sie zielgerichtet. Beispielsweise ein Sachbuch mit dem Ziel, den Inhalt beim nächsten Abteilungsmeeting oder beim nächsten Treffen mit Ihrem Frauenzirkel vorzustellen. Worüber wollten Sie schon immer mehr wissen? Nehmen Sie sich ein völlig neues Wissensgebiet vor, und eignen Sie sich systematisch Grundkenntnisse an. Hilfreich für den Erwerb von Wissen aus Büchern: Führen Sie ein Lektüretagebuch, in dem Sie neben Autor, Titel und Lesedatum auch wichtige Aussagen festhalten.

Feurig



Für alle, die sich auf größere Veränderungen vorbereiten möchten.

8. Setzen Sie neue zeitliche Prioritäten. Schaffen Sie Raum für Anliegen, die derzeit zu kurz kommen, obwohl sie Ihnen am Herzen liegen: die Pflege einer Freundschaft, die Sanierung Ihrer Zähne, besseres Management Ihrer Finanzen. Reservieren Sie in Ihrem Kalender im nächsten halben Jahr genügend Zeit dafür. Damit das klappt, legen Sie fest, was Sie künftig nicht mehr tun (z. B. statt des Stammtischs Treffen mit persönlichen Freunden).

9. Werden Sie stark. Trainieren Sie Ihren Körper. Etwas Gewagteres: der derzeitige Trendsport Klettern. Das tut nicht nur dem Körper gut, sondern fördert auch Durchhaltevermögen und Selbstvertrauen. Wo die nächste Kletterhalle liegt, erfahren Sie unter dav-kletteranlagenuche.de/.

10. Kosten Sie von einem unverwirklichten Traum. Sie hätten gern Gesang studiert oder wären am liebsten schriftstellerisch tätig geworden? Nehmen Sie Gesangsstunden (auch wenn Sie nicht mehr Sänger/in werden), oder versuchen Sie's mit dem Schreiben (auch wenn Sie nicht wissen, ob Sie etwas veröffentlichen können).

Das weltweit sicherlich schnellste Job-Effizienz-Training!

Anzeige

- **Effizienz gesteigert!**
- **Büro organisiert!**
- **Ablage optimiert!**



Laden Sie sich jetzt die 1. Trainings-Einheit des „Job-Effizienz-Trainings“ kostenlos herunter und testen Sie **14 Tage lang GRATIS** das 4 x 20 Minuten Trainingsprogramm **Mein persönlicher Selbst-Organisations-Trainer**. Als Dankeschön für Ihr Interesse erhalten Sie **ebenfalls GRATIS** zum Download „Die 27 besten Checklisten für Ihre Büro-Organisation“!

[Darüber möchte ich gleich mehr erfahren ...](#)

Tipps der Redaktion: Geld sicherer anlegen: 6 Tipps für die nächste Krise

Die aktuelle Finanzkrise hat viele Sparer und Anleger kalt erwischt. Und auch wenn nicht jede Krise wie eine frühere ist, bleibt festzuhalten: So mancher Anleger war auch schlecht vorbereitet und wurde unnötigerweise von der Krise überrollt. Aber nach der Krise ist vor der Chance. Was Sie für die Geldanlage wissen müssen, erfahren Sie jetzt auf dem neuen Geld-Portal von simplify Geld und optimal absichern.



[Hier weiterlesen!](#)

Mehr davon!

Möchten Sie noch mehr interessante E-Mail-Newsletter entdecken?

[Dann klicken Sie hier](#)

Dieser kostenlose simplify E-Brief ist ein Service von:

www.simplify.de simplify your life: Einfacher und glücklicher leben



Newsletter drucken:

[Klicken Sie hier um eine druckbare Version des Newsletters zu öffnen.](#)

Kontakt:

Haben Sie Fragen? Schreiben Sie uns eine E-Mail: info@simplify.de

Weiterempfehlen

simplify E-Brief [weiterempfehlen](#)

Adresse ändern

Ihre E-Mail-Adresse hat sich geändert? Dann klicken Sie bitte [hier](#).

Anmelden

Haben Sie diesen Newsletter von einem Freund bekommen?

Klicken Sie hier, um sich für den kostenlosen simplify E-Brief [anzumelden](#)

Abbestellen

Falls Ihnen unser Angebot nicht zusagt und Sie sich wieder abmelden möchten oder Sie unwissentlich von einem Dritten



angemeldet worden sind, klicken Sie einfach den nachfolgenden Link an und Sie werden automatisch abgemeldet:
[abbestellen](#)

Sie erhalten diesen E-Mail-Newsletter an die Adresse mwimmer@promain-software.de.

Impressum

Dieser Newsletter ist ein kostenloser Service des

Orgenda Verlags für persönliche Weiterentwicklung

ein Unternehmensbereich der
VNR Verlag für die Deutsche Wirtschaft AG
Theodor-Heuss-Str. 2-4
D-53177 Bonn
Tel.: 02 28 - 95 50 140
Fax: 02 28 - 36 96 001

USt.-ID: DE812639372 | Amtsgericht Bonn, HRB 8165 | Vorstand: Helmut Graf

ISSN 1863-5261

© VNR Verlag für die Deutsche Wirtschaft AG