

# Aktionen für mehr Lagom im Leben

- geh täglich spazieren oder binde zumindest Bewegung in den Alltag ein
- miste deinen Kleiderschrank aus und kaufe einige Zeit nichts neues
- mach mehrmals täglich kleine Pausen um zu entspannen
- brauche die Lebensmittel aus dem Kühlschrank auf bevor du neue kaufst
- mache mindestens einen TV freien Abend/Tag die Woche
- sortiere deine Bücher aus und spende sie
- helfe jemandem aus der Familie, Nachbarschaft oder Freundeskreis
- plane deine Finanzen und spare regelmäßige einen Betrag
- führe über eine gewisse Zeit Haushaltsbuch (oder auch länger;)
- mach einen wöchentlichen Essensplan und halte dich auch dran
- kaufe nur Lebensmittel ein die du auch verbrauchst
- denke nach, wie du dein Leben noch simpler gestalten kannst
- ziehe Kräuter und Sprossen auf der Fensterbank
- frag dich ob deine ausschweifenden Aktivitäten alle notwendig sind
- plane am Wochenende mindestens 1 Aktion mit den Kindern die **nichts** kostet (Wald, Spielplatz, Sport, Picknick)
- suche dir eine gemeinnützige Aufgabe und gib der Gesellschaft was zurück
- lese regelmäßig Bücher oder höre sie dir an
- höre wöchentlich mindestens einen Podcast zur Weiterbildung oder Persönlichkeitsentwicklung
- geh einen Abend der Woche 1 Stunde früher als sonst zu Bett
- schreibe ein Daily/Weekly Journal mit all den Ereignissen und Gedanken
- kümmere dich regelmäßig um Freunde und Familie
- koche gesund und mit regionalen Produkten
- bringe täglich Bewegung in deinen Alltag (Treppen steigen, Fahrrad fahren, im Garten arbeiten, mit den Kindern toben)
- mach keine Diät sondern ernähre dich mit gesunden unverarbeiteten Lebensmitteln