

Wohlbefinden

Lies die Tipps zum ausgeglichen Alltag zwischen Arbeit und Freizeit. Welche Satzteile passen zusammen?

Plane deine Zeit	Termine für deine Freizeit. (Sport, Kino...)
Setze deine Pläne um, auch	am besten sofort.
Erledige alles Unangenehme	mit Freunden und Familie fest ein.
Belohne dich selbst für das,	wenn es nach der Arbeit oft schwerfällt.
Mache richtig Pause während	Essen und Trinken.
Mache dir feste	deiner Arbeit zu Hause und im Beruf.
Wenn dich etwas stört im Alltag,	und genieße deine Mahlzeiten.
Nimm dir Zeit für dein	was du geschafft hast.
Koche am besten selbst	verändere etwas und probiere Neues aus.

Lösung

Plane deine Zeit	mit Freunden und Familie fest ein.
Setze deine Pläne um, auch	wenn es nach der Arbeit oft schwerfällt.
Erledige alles Unangenehme	am besten sofort.
Belohne dich selbst für das,	was du geschafft hast.
Mache richtig Pause während	deiner Arbeit zu Hause und im Beruf.
Mache dir feste	Termine für deine Freizeit. (Sport, Kino...)
Wenn dich etwas stört im Alltag,	verändere etwas und probiere Neues aus.
Nimm dir Zeit für dein	Essen und Trinken.
Koche am besten selbst	und genieße deine Mahlzeiten.