

Wohlfühlmomente

Mich entspannt es sehr, sich einfach mal auf die Couch oder das Bett zu setzen und Musik zu hören.



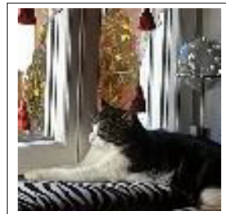
Es gefällt mir aber auch nebenher ein bisschen Sport zu treiben, da es eine gute Abwechslung zum „Corona-Alltag“ (Videokonferenzen, Telefonieren, viel Sitzen ...) darstellt. Aus demselben Grund fahre ich auch sehr gerne Fahrrad und gehe Spazieren. Am liebsten mit einem guten Freund, damit ich immer noch soziale Kontakte pflege.

Das ist ja mit Corona nicht ganz so einfach 😊.

Ich fühle mich auch beim...

- Spielen und Schmusen mit meiner Katze
- Gesellschaftsspiele spielen
- Videochatten oder Telefonieren
- Spielen/Treffen mit Freund(en)

...wohl.



Mein Lieblingsrezept für einen wohlfühl-kuchen

- Zeit für mich
- Menschen die mir wichtig sind
- Sport
- Frische Luft
- Gutes Essen
- Spaß
- Musik



- Man nehme eine Prise „Zeit für mich“ und mischt sie mit „Sport“ und „Frische Luft“ zusammen. Rühre kräftig um bis sich alles gut vermischt hat.

- Sollte der Teig noch etwas zäh sein, füge noch etwas „Menschen, die mir wichtig sind“ hinzu.



- Eine großzügige Menge Spaß und Musik darf auch nicht fehlen.



- Nochmal ordentlich umrühren und bei einem glücklichem Herzen und Freiheit 20 min. backen.



- Wenn man mag kann man zum Schluss auch noch etwas „Gutes Essen“ hinzufügen, um das ganze etwas abzurunden



mein Rezept zum Wohlfühlen

Zutaten:

- Zeit für sich
- Zeichnen
- Zeit mit wichtigen Menschen verbringen
- Spazieren gehen
- Spaß haben
- Backen
- Netflix schauen
- Musik hören

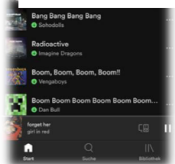
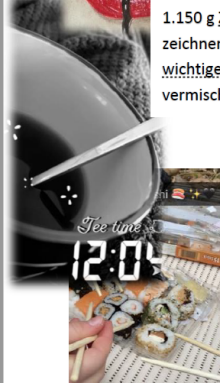
1. 150 g Zeit für sich mit 75 g zeichnen und einer Prise Zeit mit wichtigen Menschen verbringen vermischen

2. Die 2 stücken spazieren gehen mit den 100ml Spaß haben schön schaumig schlagen und zu den Trockenzutaten geben.

3. Nun für 10 Minuten auf 180 Grad Umluft in den vorgeheizten Backofen tun.

4. Nun die 100g Netflix schauen mit den 30ml Musik hören Mischen und auf das Fertige Gebäck geben.

Und Nun können sie es Genießen, ich empfehle es mit Caffè ;)



Wohlfühlinseln

Wir sitzen alle in einem Boot, heißt es immer so schön. Aktuell tun wir das tatsächlich. Und unser Boot treibt auf einem weiten, unendlichen Ozean. Wir haben immer den Horizont vor Augen. Warten, dass jemand „Land in Sicht!“ ruft. Doch wir warten schon sehr lange. Und das Boot ist nicht so stabil, wie wir anfangs dachten. Manchmal haben wir das Gefühl, wir werden sinken. Doch da sind Inseln, Wohlfühlinseln.

Auf meine Wohlfühlinseln kann ich mich retten, wenn alles zu viel wird. Oder zu wenig. Oder was weiß ich.

Wenn ich alle Probleme, Sorgen und Ängste am Boden zurücklassen will, geht es nach oben. Denn der Berg ruft und das Glück der Erde liegt auf dem Rücken der Pferde.

Wenn ich reden will, obwohl ich nicht so richtig weiß, worüber und wieso, sind meine Mutter und meine Freundinnen zur Stelle. Auch wenn ihnen selbst die Worte fehlen.

Wenn ich nicht mehr weiß, wer ich eigentlich sein will, laufe ich los. Drei Kilometer, fünf, sieben, zehn, zwölf... so lange, bis ich wieder klar bin.

Wenn ich einfach mal eine schöne Zeit haben will, ohne zu viel zu denken, treffe ich mich mit meiner besten Freundin und wir backen unsere Sorgen weg.

Wenn ich dieser Welt entfliehen will, wartet meine Tastatur und mein Word-Programm auf mich, bereit, eine neue, bessere Realität zu erschaffen.

Wenn ich zu müde bin, irgendetwas zu erklären, weiß meine Katze auch ohne Worte, wie kuscheln geht.

Wenn ich weinen will, obwohl es dafür keinen Grund gibt, ist meine Mutter für mich da und wir spazieren so lange, bis ich wieder lachen kann.

Wenn ich genießen will, ohne schlechtes Gewissen, stehen Schürze und Topf (und Knoblauch!) bereit.

Wenn ich es nicht ertragen kann, jemanden um mich zu haben und selbst unerträglich bin, dann ziehe ich los, mit Musik oder einem Podcast, und komme erst wieder zurück, wenn ich selbst nicht mehr weiß, was mich eigentlich so wütend gemacht hat.

Dann ist alles wieder gut, für einen kurzen Moment. Bis ich die Insel wieder verlasse. Denn unser Boot muss weiter fahren.

Irgendwann werden wir auf Land stoßen.

Es geht nur darum, genügend Wohlfühlinseln zu finden, damit wir auf unserem Weg nicht doch noch vor dem Ziel sinken.

BRIGADEIROS

Brasilianische Pralinen

Zutaten für 25 Stück

- 1 Dose gezuckerte Kondensmilch
- 1 Esslöffel Butter
- 1,5 Esslöffel Kakao
- Schokostreusel oder Kokosraspel



1. Schmelze die Butter in einem Topf. Füge dann die Kondensmilch hinzu. Lasse anschließend den Kakao einrieseln.
2. Verrühre alles bei sehr niedriger Flamme. Rühre solange weiter, bis die Masse dickflüssig ist nicht mehr am Boden kleben bleibt.
3. Lasse die Masse nun abkühlen, bis du sie gut anfassen kannst. In der Zwischenzeit Schokostreusel in einem tiefen Teller verteilen.
4. Jetzt gründlich die Hände waschen. Forme nun kleine Kugeln. Dabei sollten deine Hände schön feucht sein, sodass die Masse nicht festklebt.
5. Wende die Kugeln anschließend in den Schokostreuseln. Alternativ könne auch Kokosraspel verwendet werden.

Im Kühlschrank halten sich die Brigadeiros 1 Woche.

Guten Appetit!



Waffelrezept



ZUTATEN 10 St.

- 125g weiche Butter
- 100g Zucker
- 1 Pk. Vanillezucker
- 3 Eier
- 250g Mehl
- 1 Prise Salz
- 1 TL Backpulver
- 200 ml Milch

TOPPINGS

- z.B.
- Puderzucker
- Sahne
- frisches Obst
- Eis
- Saucen
- Zimt & Zucker



ZUBEREITUNG

Zuerst werden Butter mit Zucker und Vanillezucker verührt. Danach werden die Eier nach und nach untergerührt.

Mehl, Backpulver und Salz werden vermengt und zum Teig dazu gegeben. Jetzt wird die Milch langsam untergerührt.

Das Waffeleisen wird vorgeheizt und je 2 gehäufte Esslöffel Teig auf das warme Waffeleisen gegeben.

Jede Waffel wird etwa 1-2 Minuten goldbraun gebacken.

Nun werden die gewünschten Toppings auf die Waffeln gegeben und sind fertig zum genießen.

FEBRUARY:

1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28

GLÜCK IST DAS
ZUSAMMETRETZEN
VOM LIEBE
UND PHANTASIE
~ leo tolstoi

I think when someone
would ask me what
the most important
thing is i would answer
love

february

FEBRUARY:

a month of snow
and cold but also a
month of the first sunshines,
listening to the birds and
seeing how the world wakes up

do the things you love!

Dear diary,

13th Feb 2021

today me and my friends watched
GMTM again and it was super funny.
we called each other on WhatsApp
App and commarated every model!
In the breaks, I ate and we played
Finto. It was super cool, even though
I lost every single round. In the end,
when the had to walk, we acted
like we're Heidi Wurm and gave the
models feedback. It was great doing
something with my friends!

Dear Diary,

18th Feb

today me and my friend went for a run.
It was pretty cold and exhausting, but also
so beautiful!
Back home I read a book and drank tea.
It was so cozy.
This was a wonderful day!

Lieblingsleseorte:



- mein Sofa
- mein Bett
- Balkon
- Terasse
- Hängematte

Lieblingsbücher:



- Erebus
- Body guard
- Maze Runner
- Night school
- Harry Potter
- Tribute von Panem

Bücher die ich NICHT mag:



- mein Geschichtsbuch aus der Schule!
- mein Mathebuch, Chemiebuch, etc....

