



FÜR ALLE, DIE FIT SIND UND FIT BLEIBEN WOLLEN.

Willkommen zur Mittwochs-Memo. 📧

Jeden Mittwoch ein Gedanke. 🧠



Positives to Go

Ein paar positive Fakten für einen guten Start in den Tag



Du kannst dich täglich entscheiden, wie du die Welt sehen möchtest. Die aktuelle Situation fordert jeden von uns immer wieder heraus uns nicht in negativen Gedanken und Angst zu verlieren. Oft helfen schon ein paar positive Fakten, die man bei all dem Trubel schon ganz vergessen hat.

Heute bekommst du von mir 4 Positives to Go!

#1 Erholungspause für die Natur 🌿🐝

Sicher hast du es auch schon mitbekommen, welche positiven Auswirkungen die Corona Krise auf unsere Tier- und Pflanzenwelt hat. Da wir als Menschen teil der Natur sind und sie zum Leben brauchen erfreut es mich besonders zu sehen, wie sie sich ein wenig erholen konnte. Delfine im Bosphorus, Fische im Canale Grande und zwischen den Häuserreihen in deutschen Städten zwitschern Vögel aus voller Kehle. Ich hoffe das wir daraus etwas für die Zukunft mitnehmen können.

#2 Solidarität und Nächstenliebe 😊👤

Überall in Europa helfen sich Menschen gegenseitig, um die Corona-Krise zu überstehen. Einige Aktionen zeigen, dass man auch in ungewissen Zeiten und während der Quarantäne Freude verbreiten kann.

Unter dem Hashtag #Nachbarschaftschallenge teilen viele ihre Aktionen, um anderen zu helfen. In ganz Deutschland unterstützen Nachbarn einander, zum Beispiel indem sie die Einkäufe für ihre Nachbarn erledigen, ihre Kinder babysitten oder ihre Hunde Gassi gehen. Wie schön, wenn diese Art der Menschlichkeit auch nach der Krise anhält.

#3 Endlich Zeit fürs Kochen 🍴🥗

Hast du auch endlich wieder mehr Zeit zum Kochen? Rund ein Viertel der Deutschen kocht inzwischen häufiger als vor Corona. Viele genießen es inzwischen, mittags nicht nur aus der Plastikdose zu leben, sondern auch mal frische Mahlzeiten zuzubereiten. Menschen verabreden sich zum gemeinsamen Kochen oder Abendessen mit Freunden oder der Familie im Rahmen einer Videokonferenz. Vielleicht bringt die Krise sogar echte Koch-Fans hervor.

#3 Neue Wege für Kunst & Kultur 🎵🎨

Du vermisst Kunst und Kulturveranstaltungen? Die Kulturszene ist kreativ. Musikerinnen, DJs, Schauspielerinnen, Autorinnen, Kabarettisten und viele mehr stellen ihr Programm in selbst gedrehten Videos und Podcasts zur Verfügung.

Klassikfans genießen Beethoven-Konzerte in Jogginghosen vom Sofa aus. Die Lieblingsautorin liest direkt vom heimischen Schreibtisch aus ihrem neuen Werk. Tanzhungrige lassen ihr Wohnzimmer per Stream vom DJ direkt aus dem Lieblingsclub oder live von den Dächern der Städte beschallen. Und Kulturhungrige können jetzt sogar nachts ins Museum gehen. Viele Museen und Galerien bieten während der Corona-Einschränkungen 24 Stunden lang virtuelle Führungen und Einblicke in seltene Sammlungen an.

Für ausreichend Unterhaltung ist also gesorgt. Probier doch auch mal etwas Neues aus!

Auf deine Gesundheit! 🏃‍♀️

Deine



Anja Flessa

Anja Flessa & Team, Kolosseumstrasse 1a, 80469 München, hello@anjaflessa.de, www.anjaflessa.de, Copyright © 2020 Anja Flessa & Team, Alle Rechte vorbehalten

