

Nadine Kretz

Harmonische Beziehungen & persönliches Glück
sind kein Zufall, sondern Persönlichkeit!



www.beziehung-management.de
www.nadine-kretz.de

8 Tipps, wie man als Single die Feiertage übersteht

1. Ausblenden, dass Weihnachten ist!

Keine herzerreißenden Weihnachtslieder oder –filme ansehen, die einen tiefer in die depressive Jahreszeit stürzen lassen. Will man sich dennoch den Gefühlen der Einsamkeit, Traurigkeit und Verlassenheit hingeben, wäre es am besten diese in einem positiven Selbstfindungsprozess aufzuarbeiten. Eine Befreiung und Loslösung von schlechten Gefühlen. Wo liegt der Ursprung der Empfindung, zu welchen Situationen erkennen wir Parallelen und passt das noch zu unserer aktuellen Lebenslage? Bei Salzwassertümpeln hilft eine Packung Taschentücher und eine Bridget Jones DVD.

2. Bewusstsein, dass man nicht alleine ist, sondern dass es vielen anderen ganz genauso geht!

Gleichgesinnte suchen, um gemeinsam weniger einsam zu sein, z.B. auf Freizeitplattformen umschaun oder selbst Aktivität einstellen, z.B. Kaffee trinken, Kekse backen, Clubbesuch, Spieleabend...

3. Dankbarkeit, für das was ist!

Etwas gemein, aber hilfreich, sich mit anderen zu vergleichen. Vorausgesetzt man vergleicht sich nicht mit unerreichbaren Idealen. Betrachten wir Menschen, die wirklich alleine sind und weniger als wir selbst haben oder besitzen, wird uns schnell klar, wie glücklich wir uns schätzen können. Ein Obdachloser, der sich über ein Dach über dem Kopf freuen würde, ein Rentner mit dem Wunsch, dass ihm jemand zuhört oder ein Kranker, dessen Leben nur noch eingeschränkt geführt werden kann. Werden wir uns klar darüber, wie gut es uns geht, ohne Existenznöte und die Freiheit auf ein selbstbestimmtes Leben.

4. Sich Zeit für sich nehmen!

Was wolltest du schon immer mal tun? Was tut dir gut? Wellness? Wie wäre es mit einem Saunatag, einer Massage, Buch lesen, verreisen, einen alten Geschenkgutschein einlösen, Spaziergang oder mit der Großmutter telefonieren? Gibt es Träume, die du dir erfüllen kannst? Dann ist jetzt die passende Zeit dafür.

5. Dinge angehen und weg mit den alten Socken!

Was wolltest du längst erledigt haben und schobst es vor dir her? Steuererklärung, Keller aufräumen, Schrank ausmisten? Die Jahreswende ist der ideale Zeitpunkt, um

sich von altem Ballast zu trennen und freier in das neue Jahr zu starten.

6. Jemanden eine Freude bereiten, denn Glück kostet nichts und lässt sich verdoppeln!

Wo oder wie können wir helfen? Einen Penner zum Kaffee einladen, mit einem Tier aus dem Heim spazieren gehen, alten Leuten in der Seniorenunterkunft eine Geschichte vorlesen, Spenden für bedürftige Kinder sammeln, etwas für die Umwelt tun? Oder gibt es Menschen in unserer Nähe, für die wir da sein können? Die ältere Dame aus dem vierten Stock, die Probleme bei ihren Einkäufen hat oder ein Freund, der sich zurückgezogen hat? Auch Hilfsorganisationen können Unterstützung gebrauchen, sie warten auf dich und du bekommst das Gefühl gebraucht zu werden. Gebe dir und anderen ein Stück Wärme, Liebe und Herzlichkeit.

7. Sich selbst etwas schenken und es im Geschäft einpacken lassen!

Geschenke und auspacken machen auch dann Spaß, wenn man bereits weiß, was drin ist. Das weckt das kleine innere Kind in uns! Machen wir ihm eine Freude und bringen es zum Strahlen, egal ob wir Single oder in einer Partnerschaft sind. Es funktioniert.

Ihr Kontakt zu mir:

www.nadine-kretz.de • www.facebook.com/AutorinNadineKretz • info@nadine-kretz.de

8. Sich von der idyllischen Vision von Weihnachten befreien!

Erwartungshaltung und Vorstellungen überdenken! Wie ist Weihnachten wirklich? Harmonisch und friedvoll? Ein Ammenmärchen wie die Erfindung des Santa Claus. Weihnachten bedeutet für viele puren Stress. Familienstreitigkeiten, Stau auf den Straßen, nervige, schreiende Kinder und das liebevoll verpackte Geschenk gefallen dem anderen nicht. Viele sind froh, wenn die Feiertage wieder vorbei sind und sie ein wenig Zeit alleine für sich genießen können.

Single Dich zum Liebesglück!

Noch mehr Tipps auf dem Weg zur Liebe gibt es in meinem Buch „100 MIESE DATES und die Suche nach der Liebe“.



www.amazon.de/100-miese-Dates-Suche-Liebe

Leserstimmen:

Peter Zebe: „Einfach genial!“

Sina Schreiber: „Trifft es auf den Punkt!“

“Ich fühlte mich ein wenig an Sex and the City zurück erinnert!“

Ihr Kontakt zu mir:

www.nadine-kretz.de • www.facebook.com/AutorinNadineKretz • info@nadine-kretz.de

Willst Du mehr über meine **Single-Strategie** (Sicherheit, Identität, Nähe, Grundbedürfnisse, Leichtigkeit, Ehrlichkeit) wissen und wie Du damit zur harmonischen Partnerschaft gelangst?

Ich ver helfe Dir zu innerer Zufriedenheit und auf Deinem Weg zum Liebesglück!

Finde Dein Glück in der Liebe, eine liebevolle Partnerschaft und lebe gesündere Beziehungen! Löse Dich aus emotionalen Abhängigkeiten und bleibe auch in Beziehungen zu einem Partner immer DU SELBST!

Weitere Informationen auf

www.nadine-kretz.de

www.beziehung-management.de

Facebook

<https://www.facebook.com/AutorinNadineKretz/>

Instagram

<https://www.instagram.com/nadine.kretz/>

Kontakt

info@nadine-kretz.de

Nadine Kretz
Im Paradies 6, 54536 Kröv
Mobil: 017637110148

Umsatzsteuer-Identifikationsnummer gemäß §27 laut Umsatzsteuergesetz: DE 147/5191/2693