

Diese Meldung kann unter <http://www.presseportal.de/pm/7202/1594730/voll-im-trend-mentales-fasten-jetzt-in-petra-der-fruehjahrsputz-fuer-die-seele-und-fuer-einen> abgerufen werden.

# PETRA

Voll im Trend: "Mentales Fasten"

Jetzt in PETRA: Der Frühjahrsputz für die Seele und für einen unbeschwerten Sommer.

Mit vielen Tipps, wie wir gewinnen, je weniger wir uns vornehmen

14.04.2010 - 10:34 Uhr, PETRA

Hamburg (ots) - Wer heute Alltag, Liebe, Sport und Vergnügen vereinbaren will, hat in seinem Terminkalender kaum noch weiße Flächen - dabei spüren wir im Inneren selbst, dass wir uns wohler fühlen, wenn wir unser Leben locker flockig leben statt dicht gepackt. Der dazugehörige neue Trend heißt "Mentales Fasten", berichtet PETRA in der aktuellen Ausgabe (EVT 15.4.). Dazu gibt die meistgelesene monatliche Frauenzeitschrift Deutschlands viele Tipps, wie der Frühjahrsputz für die Seele gelingt.

Zum Mentalen Fasten gehört, dass wir ab sofort aufhören, mit Konjunktiven kostbare Zeit für unser Leben im Hier und Jetzt zu vertrödeln ("Hätte ich nur damals...", "Würde ich doch bloß..."). Der PETRA-Tipp: Achten Sie auf jedes Hätte, Würde, Wäre! Dann heult in Ihrem Inneren bald jedes Mal eine Sirene, wenn Sie auch nur im Konjunktiv denken. Zudem hilft es, alte Träume und neue Illusionen bewusst zu visualisieren und anschließend zu verbannen - zum Beispiel, in dem man sie vergräbt oder ins All schießt.

Freunde, Kollegen, Nachbarn. Die Zahl unserer Kontakte wächst stetig - und mit ihnen Ansprüche und Verpflichtungen. Der PETRA-Tipp: Auch wenn's wehtut: Zeitfresser und Nervensägen sollten Ihr Leben jetzt verlassen! Denn einseitige Beziehungen kosten uns Energie, die wir nicht zurückbekommen. Vorsicht übrigens bei Menschen, die erstmals in unser Leben treten: Sie erfordern Zeit, die wir bewährten Freunde nehmen müssen. Daher gilt: Wenn Neues kommt, muss Altes gehen.

Auch wenn wir darauf gepolt sind: Höchstleistungen sind nicht alltäglich, und ein Hobby ist keine Verpflichtung. Der PETRA-Tipp: Tappen Sie nicht mehr in die "Sonst macht es keiner" oder "Ich kann alles"-Falle! Greifen Sie lieber zum dicken Marker und schwärzen Sie alle unnötigen Aktivitäten im Kalender. Wenn Sie sich also nur noch aus Prestige-Gründen auf den Golfplatz schleppen oder allein dem schlechten Gewissen auf die Familienfeier folgen, gehen Sie statt dessen ins Kino und sagen Sie Tante Emmi möglichst charmant, Sie hätten Wichtigeres zu tun...!

Mehr Frühjahrsputz-Tipps für die Seele lesen Sie jetzt in der neuen PETRA

Diese Meldung ist unter Quellenangabe PETRA zur Veröffentlichung frei.

Für Rückfragen:  
Katja Kullmann  
Redaktion PETRA  
Tel. 040/2717-3022  
Fax 040/2717-3005  
E-Mail: [katja.kullmann@petra.de](mailto:katja.kullmann@petra.de)

@@infblk@@

Pressekontakt:  
Mona Burmester  
Presse- und Öffentlichkeitsarbeit  
JAHRESZEITEN VERLAG  
Tel. 040/2717-2493  
Fax 040/2717-2063  
E-Mail: [presse@jalag.de](mailto:presse@jalag.de)

Originaltext:

PETRA

Pressemappe:

<http://www.presseportal.de/pm/7202/petra>

Pressemappe als RSS:

[http://presseportal.de/rss/pm\\_7202.rss2](http://presseportal.de/rss/pm_7202.rss2)