



# Weihnachten beginnt früher

Von Michael Diaz

Kerzenschein, der Duft von Lebkuchen, Plätzchen und Tannengrün. Die Vorfreude auf friedliche und glückliche Stunden im Kreis der Familie ist selten so groß wie zu Weihnachten. Besonders auch die Kinder erfreuen sich an den heimlichen Vorbereitungen der Erwachsenen und auf die Geschenke, die sie unter dem Weihnachtsbaum erwarten.

*„Die Menschen verlieren die meiste Zeit damit, dass sie Zeit gewinnen wollen“* (John Steinbeck)

Bald ist es wieder soweit. Weihnachten steht vor der Tür. Weihnachten und die darauf folgenden Feiertage halten Einzug in das Denken und Handeln. Vorbereitungen für Weihnachten werden eingeläutet, denn genau an diesem „einen Tag“ und den darauf folgenden Feiertagen soll alles perfekt und 100%-ig sein. Wochenlange teils sogar monatelange Vorbereitungen werden getroffen.

Haben Sie schon einmal daran gedacht, dass Weihnachten früher beginnen kann. Nicht die jährlichen Weihnachtsfeiern und die feststehenden Termine. Sondern Weihnachten, welches Sie und Ihre Partnerschaft täglich umhüllen kann.

**Freude darf auch früher verschenkt werden.** Ein Geschenk, welches sich gerade in der Herbst- und Winterzeit ganz besonders dafür eignet. Ein langanhaltendes Geschenk unabhängig von Ladenöffnungszeiten und finanziellen Mitteln. Ein Geschenk von Emotionen bestehend aus Sicherheit, Geborgenheit und Zusammengehörigkeit. Ein Gefühl des Gegenseitigen festen Bezugspunktes und in der kalten Winterzeit ein wärmender Baustein der Partnerschaft.

*„Schenken Sie Sich gegenseitig Zeit“*

### Adventskalender

Kinder lieben ihn und Erwachsene dürfen sich auch diese Freude schenken. Eine Freude aus 24 kleinen Überraschungen, welche Sie Tag für Tag begleiten. Vielleicht schenken Sie sich zusätzlich auch einen gemeinsam gebastelten Paar-Adventskalender. Geben Sie sich gemeinsam diese kreative Zeit der Vorbereitung und der täglichen Freude.

### Serotonin kann man nie genug bekommen

Berührungen, Kuseln und Sex. Auch im Winter müssen Sie nicht auf Serotonin, im Volksmund „Glückshormon“ verzichten. Gerade wärmende körperliche Berührungen, gegenseitiges Spüren und Kuseln, welches wohl heutzutage aufgrund gut funktionierender Heizungsanlagen und isolierender Kleidung immer mehr in den Hintergrund geraten kann, lassen Ihren Serotoninspiegel ganz von Selbst ansteigen. Auch über eine Portion Sex wird sich Ihr Serotoninspiegel in der anstehenden Jahreszeit

# LÖSUNGSWERKSTATT SCHLANK UND GLÜCKLICH

Expertenprogramm für Sie, Ihn & Paare. **Abnehmen ohne Verzicht und Frust. Abnehmen und dabei Glücklich sein.** Wie viele Diäten haben Sie schon hinter sich? Wie oft haben Sie sich schon abquälen müssen? Mein Experten- & Fachwissen aus Therapie und Coaching habe ich für Ihr Wunschgewicht zusammen verschmolzen.

**SCHLANK UND GLÜCKLICH ins Neue Jahr!**  
[www.schlankundgluecklich.de](http://www.schlankundgluecklich.de)



und damit Ihr persönliches Glücksgefühl freuen. Schenken Sie sich schon frühzeitig Portionen von Serotonin.

*„Auch aus Sekunden wird mit der Zeit Zeit“*  
(Werner Mitsch)

**Routinierte Pärchen dürfen auch schenken**  
Vielleicht hat sich Zeit und Raum für die Partnerschaft schon ein wenig ausgeschlichen. Punktuell und ab und an ist dies ungefährlich, als Dauerphänomen kann dies problematisch für die Partnerschaft werden. Die Gründe hierfür können sehr vielschichtig sein. Wichtig hierbei ist „nicht“, dass alle Gründe auf einmal geklärt werden, sondern das konsequent damit begonnen wird. Auch die vorweihnachtliche Zeit bietet hierfür Gelegenheiten. Schenken Sie sich gegenseitig diese Freude und machen Sie den Beginn.

**Gedanken zum falschen Weihnachtsgeschenk:**  
Sollten Sie etwas zu Weihnachten geschenkt bekommen, was entgegen Ihren Erwartungen ist. Seien Sie nicht traurig oder verärgert. Wenn dieses Geschenk von Herzen kam, sind diese Geschenke mehr wert, als alles andere. Wenn sich ein Mensch Mühe gibt, einem anderen Menschen Freude zu bereiten, so ist dies selbst doch das größte Geschenk.

Lassen Sie einen Hauch des Winter- und Weihnachts-



*Merry Christmas*

*Ihr Michael Diaz*

zauber für sich Selbst oder Ihrer Paarbeziehung einziehen, leben und wohnen.

Ich wünsche Ihnen und allen Lesern der Mampa ein besinnliches und harmonisches Weihnachtsfest, Gesundheit und harmonische Feiertage.

*Neue Impulse auf neuen Wegen*  
**Ihr Michael Diaz**



**Michael Diaz**  
Systemtherapeut  
Traumatherapeut  
Paar- und Familientherapeut  
Sexualtherapeut  
Krisenintervention  
Biofeedbacktherapeut  
Psychologischer Berater  
Psychotherapeutischer Heilpraktiker



**Zielorientierte Lösungswerkstatt**  
Michael Diaz  
Dr.-Gessler-Str. 18  
D-93051 Regensburg  
Telefon 0941-4907 008  
mail@loesungswerkstatt.info  
www.loesungswerkstatt.info