

(Mentaler) Frühjahrsputz: Für dich und dein Zuhause



Der Frühling ist der Neuanfang der Natur und löst auch in uns das Bedürfnis nach einem Rundum-Restart aus. [ADA Mindful Living](https://www.ada.at) gibt 3 Tipps, wie wir in diesem Jahr nicht bloß die Wohnung aufräumen und die Fenster putzen, sondern auch mental neu beginnen können.

1. Die Minimalismus-Challenge: Weniger ist mehr

Minimalismus ist mehr als nur ein Trend. Es ist eine Lebenseinstellung, bei der man sich auf das Wesentliche besinnt. Mit der Minimalismus-Challenge von [ADA Mindful Living](https://www.ada.at) verwandeln wir unser Zuhause in einen Ort der Ordnung und Entspannung, denn genau einen solchen Rückzugsplatz brauchen wir, um uns im Alltag zu erholen.

Die Regeln sind einfach:

- Gehe durch jeden Raum und schau dir deinen Besitz an.
- Behalte nur die Dinge, die dich glücklich machen.
- Du wirst sehen, wenn du weniger besitzt, fühlst du dich freier und ruhiger. Es stehen weniger Gegenstände herum und auch dein Geist weiß die neue Ordnung zu schätzen.

[ADAs Geheimtipp](https://www.ada.at): Anhaltende Ordnung funktioniert nur, wenn jedes Teil seinen festen Platz hat. Besonders in kleinen Wohnungen sind Möbel mit integriertem Stauraum wahre Gamechanger, denn sie lassen Unordnung durch zusätzliche Decken, herumliegende Tablets oder herumliegende Zeitschriften geschickt verschwinden.

Das [Bett CALABRIA](#) von ADA bietet dir einen geräumigen Bettkasten, in dem Decken und Kissen ihren Platz finden.



Das [Sofa NOVARA](#) versteckt gekonnt Zeitschriften, Fernbedienungen und Ladekabel.

2. Mindful Detox: Frühjahrsputz für einen aufgeräumten Geist

Stress im Alltag kann für jeden anders aussehen. Für die einen ist es der Lärm einer Baustelle, für die anderen das typische Berufsverkehrs-Chaos. Zudem wirbeln oftmals auch unsere Gedanken geradezu ohrenbetäubend laut in unserem Kopf umher, sodass wir selbst an ruhigen Orten kaum entspannen können. Doch diesen Frühling wird es anders! Wir wollen unseren Geist aufräumen und uns bewusst Momente der Stille und Achtsamkeit gönnen. Ob beim Spaziergang in der Natur die Gedanken schweifen zu lassen oder sie beim Journaling niederzuschreiben, Mental Detox funktioniert für jede:n anders. Probiere es aus. Finde deine persönliche Routine zu einem klaren Geist und einem aufgeräumten Selbst.

Ob Journaling oder einfach die Gedanken schweifen lassen – vielleicht reicht für dich schon der Blick nach draußen – jede:r findet seine eigene Routine.



3. Die Frischekur für dein Zuhause: Diesen Frühling wird es bunt

Nicht nur die Sonne bringt uns gute Laune, auch unser Zuhause kann diesen Frühling zu einer heiteren, positiven Stimmung beitragen. Wie? Farben machen den Unterschied! Vor allem, wenn du dich daheim mit deiner Lieblingsfarbe umgibst. Egal, ob romantische Pastelltöne, die Frühlingsgefühle in dir wecken oder kräftige Farbakzente, die deinem Zuhause und deiner Laune einen echten Frischekick verpassen – entscheidend ist, dass dich die Farben glücklich machen. Denn mit Glück zieht auch positive Energie in dein Zuhause ein.

ADAs Tipp: Wer nicht direkt zur Wandfarbe greifen will, kann mit bunten Sofabezügen, Kissen und Deko-Elementen ein neues Wohngefühl schaffen – und das, ohne allzu tief in die Geldbörse zu greifen.



Mit der Sitzgruppe INA holst du dir den Frühling nach Hause. Die ADAdaption-Funktion in der Rückenlehne passt sich all deinen Bewegungen an und macht das Sonntagsfrühstück noch gemütlicher.

Fotos: © ADA

Mehr Infos unter: <https://www.ada.at/>

Pressekontakt

SGC | Stilgeflüster GmbH
Mühlenkamp 63a
22303 Hamburg

Sonia Marsch

Tel: +49 (0) 40 20 93 48 23 44
E-Mail: sonia@sgc-agency.com
Web: www.sgc-agency.com