



(01)

GLÜCKSMOMENTE IM GLAS



In schwierigen und herausfordernden Zeiten ist es besonders wichtig, sich immer wieder auf Positives zu fokussieren. Sammle jeden Tag kleine und große Glücksmomente. Ihr braucht dafür einen Stift, ein leeres Glas und kleine (bunte) Zettelchen. Und so geht's:



Schritt 1

Richte dir ein schönes Glas her, in das deine Glücksmomente kommen!

Schritt 2

Schreibe deine Glücksmomente auf kleine Zettelchen und falte diese zusammen!

Das war heute ein Moment, der mich sehr glücklich gemacht hat!



Schritt 3

Lege die kleinen Zettelchen dann in das vorbereitete Glas!

Schau dir am Ende der Woche, oder dann, wenn es dir mal nicht so gut geht oder du einen kleinen Durchhänger hast, die Zettelchen in deinem Glas an und besinne dich auf die Dinge, die dir schon gut gelungen sind und für die du auch in schwierigen Zeiten dankbar sein kannst.