

GUTES Wahrnehmen

Bitte stellen Sie sich in der nächsten Zeit abends vor dem Einschlafen folgende Fragen:

- Was ist mir heute geglückt?
- Wo habe ich stressende Gedanken/Taten durch ein entschiedenes STOP in die Schrankengewiesen?
- Was/Wer hat mich heute bereichert, angelächelt, mir Gutes getan?
- Wen habe ich angelächelt, wem Gutes getan?
- Was/Wen habe ich heute genossen?



Bitte notieren Sie sich ggf. Ihre Beobachtungen in ein Tagebuch.

Immer wieder täglich durchgehen. **Dranbleiben.** Weitermachen.