

DIESE LEICHTIGKEIT TUT MIR GUT

Zeichne einen Rucksack auf ein Blatt Papier. Denk an die schweren Dinge, die du in dir trägst, wie Sorgen oder schlechte Erinnerungen. Schreibe jede davon auf und lege sie in den Rucksack. Wenn du bereit bist, zerreiße das Papier mit den schweren Dingen. Lass das Gewicht los, das du trägst.

***Indem du das Papier zerreißt,
lässt du symbolisch deine
Sorgen und schlechten
Erinnerungen los. Es gibt dir
ein Gefühl von Leichtigkeit.***

DIESE DANKBARKEIT STÄRKT MICH

Suche einen Spiegel und sieh dich selbst an. Atme tief ein und spüre deinen Wert. Denk an die guten Dinge, die du an dir siehst. Bedanke dich dafür, wer du bist und was du hast. Schätze deine Stärken und Qualitäten.

*Diese Übung fördert
Selbstliebe und Dankbarkeit.
Du baust ein positives
Selbstbild auf und stärkst
dein Selbstwertgefühl.*

DIESE LIEDER BRINGEN MICH ZU MIR SELBST

Denk an einige Lieder, die eine besondere Bedeutung für dich haben. Höre sie dir an oder stelle dir vor, dass sie gespielt werden. Erwinnere dich an die Situation oder Erinnerung, die sie hervorrufen. Schreibe auf, warum dieses Lied für dich wichtig ist und wie du dich dabei fühlst.

Du verbindest dich mit deinen Emotionen und Erinnerungen. Indem du über ein für dich wichtiges Lied nachdenkst, erkundest du deine Vergangenheit und verstehst, welche Erfahrungen dich geprägt haben.

DIESE GEWOHNHEITEN SCHAFFEN BEWUSSTHEIT

Wähle heute eine einfache Gewohnheit, die du ändern möchtest. Zum Beispiel: Wenn du normalerweise mit der rechten Hand isst, versuche, deine linke Hand zu benutzen. Achte darauf, wie sich diese kleine Veränderung anfühlt und was sie dich über deine Routinen lehrt.

***Dieser Prozess hilft dir,
dir deiner täglichen Handlungen
bewusster zu werden und dich
an neue Situationen anzupassen.
Das fördert dein
persönliches Wachstum.***

DIESE WERTE ERFÜLLEN MEIN HERZ

Denk an die wichtigste(n)
Person(en) in deinem Leben.
Schreibe auf, wer sie sind und
was sie für dich besonders macht.
Reflektiere die Werte, die sie
repräsentieren und wie diese Werte
dein eigenes Leben beeinflussen.

***Dies erhöht die Produktion des
Glückshormons Oxytocin.
Das hilft dir zu erkennen, was
dir am wichtigsten ist und wie
dies dein Verhalten und deine
Entscheidungen beeinflusst.***



REFLEXION

Fokus Leidenschaft Dankbarkeit Kreativität Selbstmitgefühl

Achtsamkeit Vertrauen Reflexion