

Was kannst du tun, um für positive Gefühle zu sorgen?

Als kleines Geschenk habe ich eine kleine "Gedanken Checkliste" für dich.

Setze ein Häkchen, wenn du die einzelnen Tipps umgesetzt hast. VIEL FREUDE!

- Ich nehme mich selbst und meine aktuellen Bedürfnisse in den FOKUS.



- Ich probiere mich aus und mache vielfältige Gefühlserfahrungen.



- Ich lasse meine alten Geschichten schrittweise los und versuche zu vergeben.



- Ich spüre mich jeden Moment aufs Neue. Meine Gefühle lassen mich lebendig sein.



Hilfreiche Tipps für deinen Gefühlsalltag, Bettina Stephanie Sohler

Ich höre mir selbst- und Menschen, die mir am Herzen liegen zu und pflege Kontakt zu ihnen.



Ich gehe runter vom Gas und gehe eine Strecke, die ich sonst in 20 Minuten gehe, in einer Stunde.



Ich wage es, meinen Träumen und Wünsche nachzugehen und mich MEHR mit ihnen zu beschäftigen.

