

Dein Alltag als Übung

Tipps für mehr Bewegung und
Achtsamkeit in deinem Alltag

Dankbarkeitstagebuch

Lerne Dich und dein Umfeld täglich mehr zu schätzen. Lege dir dazu gern ein kleines Buch oder Heft zu und integriere mehr Dankbarkeit in deinem Alltag.

Aufschreiben:

Reflektiere jeden Abend, wofür Du heute dankbar bist. Schreibe mind. 3 Dinge auf. Lese es dir durch, wenn du mit Unzufriedenheit dir selbst oder einer Situation gegenüber konfrontiert wirst.

Reflektieren:

Beobachte, wie sich deine zwischenmenschlichen Beziehungen verändern. Mitmenschen werden dich als ausgeglichener wahrnehmen. Beachte auch deinen Umgang mit problematischen Situation und ob sich dieser wandelt.

Schön, dass du **DABei** bist!