

Angenehme Wohlmomente: Ressourcen im Kleinen erkennen

Durch eine achtsame Ressourcenbrille lernst du immer mehr, die kleinen Energiebringer im Alltag zu erkennen, zu würdigen und daraus Kraft für den Alltag zu ziehen. Finde zwei Hand voll kleiner Momente, die dir im Alltag guttun. Und integriere diese immer mehr in deinen Alltag. Es sind häufig die kleinen Dinge, die ein großes Ganzes ergeben.

Meine Ressourcenmomente	Das hat mir gutgetan?
Beispiel: Heiße Dusche am Morgen	Warmes prickelndes Gefühl auf meiner Haut.
1.	
2.	
3.	
4.	
5.	
6.	
7.	
8.	
9.	
10.	

Viel Freude mit dieser kleinen Wohlfühlübung.

