

Woche 18: Glücksmomente

Kreuze deine persönlichen Glücksmomente an:

- Mich mit Freunden treffen
- Lachen hören
- Kirschen essen
- Vogelgezwitscher hören
- Eine herzliche Umarmung spüren
- Jemanden eine Freude machen
- mit jemanden, der mir nahe steht, ins Kino, Theater, Konzert gehen, und zwar am liebsten mit _____ zu _____
- eine Ausstellung besuchen
- einen Vortrag anhören
- malen
- tanzen
- singen
- musizieren
- Musik anhören und zwar _____
- mich handwerklich betätigen
- mich völlig anders einkleiden als bisher
- Sport betreiben und zwar _____
- etwas in meiner Wohnung verändern, z.B. _____



"Diplomierter NLP Anwender für Schule und Unterricht"

- mich selbst belohnen für _____
- mir etwas Schönes gönnen, z.B. _____
- etwas für mich ganz Untypisches machen _____
- eine liegengebliebene Tätigkeit ganz in Ruhe, langsam, ohne Ablenkung beenden
- mir einen schönen Blumenstrauß auf den Schreibtisch stellen
- an Blumen riechen
- einen Regenbogen bestaunen
- ein duftendes Schaumbad nehmen
- herzlich lachen
- mich mit einem angenehmen Duft umgeben _____
- in Ruhe die Natur genießen
- mir Zeit nehmen, private Gedanken aufzuschreiben oder einen Brief an _____ zu schreiben
- mir ein köstliches Essen zubereiten
- zu Nachbarn/Freunden etwas Freundliches sagen und zwar zu _____

- spazieren gehen
- ein Buch lesen



- eigene Glücksmomente:
 - _____
 - _____
 - _____
 - _____
 - _____
 - _____
 - _____