

MEINE GENUSSMOMENTE

Nimm dir Zeit zu überlegen, welche Dinge und Tätigkeiten dir Freude bereiten oder nach welchen Tätigkeiten du dich zufrieden und glücklich fühlst.

Kreuze die Aktivitäten an, die du (wieder) öfters in deinen Alltag integrieren möchtest und ergänze die Liste um deine ganz persönlichen Genussmomente:



einen (Wald-)Spaziergang machen

ein gutes Buch lesen

Frühstück im Bett

basteln

Eis essen

musizieren

schwimmen

das Lieblingsessen kochen/bestellen

ein heißes Bad nehmen

Barfuß laufen

an einem See sitzen

mit Freunden treffen

tanzen

TIPP: Plane jetzt deine nächsten 3 Genussmomente mit konkretem Datum und Uhrzeit!