

Ihr persönlicher Merktzettel für gute Laune und Energie

- Schlafen Sie ausreichend und gönnen Sie sich Ruhe.
- Essen und trinken Sie bewusst, regelmäßig und vor allem: **Genießen Sie Ihre Mahlzeit!**
- **Selbstbelohnung** nicht vergessen! Ob neue Schuhe, ein toller Ausflug oder eine Runde Yoga: Machen Sie sich selbst eine Freude!
- Ab an die **frische Luft!** Spazieren gehen in der Natur tut nicht nur Ihrem Körper, sondern auch der Seele wirklich gut.

Denken Sie einmal nach:

- Worüber freue ich mich?
- Was macht mich zufrieden?
- Worauf bin ich stolz in meinem Leben?
- Wofür bin ich dankbar?
- Wofür kann ich mich begeistern?
- Welche Musik höre ich gern?
- Worüber amüsiere ich mich garantiert?
- Wann war ich besonders mutig?
- Wo fühle ich mich besonders wohl?

Achtsamkeit für seine eigenen Fähigkeiten und Stärken macht glücklich und resilient.