

13

MALE EIN BILD ODER MALE ETWAS AUS.

14

ISS EINE MAHLZEIT GANZ BEWUSST UND KONZENTRIERE DICH GANZ AUF DEN GESCHMACK DEINES ESSENS.

15

NIMM DIR EINEN MOMENT ZEIT, UM IN DICH HINEIN ZU HÖRCHEN. WIE FÜHLST DU DICH GERADE?

16

MACHE IRGENDETWAS ALLTÄGLICHES ACHTSAM, Z.B. ZÄHNE PUTZEN. KONZENTRIERE DICH GANZ DARAUF, OHNE AN ETWAS ANDERES ZU DENKEN.

17

LEG DICH ENTSPANNT HIN UND VERSUCHE NACHEINANDER JEDEN TEIL DEINES KÖRPERS WAHRZUNEHMEN. FANG BEI DEN FÜßEN AN UND ENDE MIT DEINEM KOPF.

18

MACH EIN FOTO VON ETWAS, DAS DICH GLÜCKLICH MACHT.

19

FÜHLE DEINEN KÖRPER: SCHLIEßE DIE AUGEN UND NIMM WAHR, WIE SICH DEIN KÖRPER ANFÜHLT. FÜHLST DU DEINE KLEIDUNG? ZWICKT ETWAS?

20

ATME EIN PAAR MAL TIEF EIN UND AUS, STELL DIR VOR, DASS DU MIT JEDEM EINATMEN POSITIVE ENERGIE AUFNIMMST UND MIT JEDEM AUSATMEN NEGATIVES LOSLÄSST.

21

SUCH DIR EIN SCHÖNES ZITAT HERAUS, DAS DICH ANSPRICHT UND SCHREIBE ES AUF EINEN ZETTEL. PLATZIERE DEN ZETTEL, WO DU IHN JEDEN TAG SIEHST.

22

SCHREIBE 3 DINGE AUF, DIE DICH JETZT GERADE GLÜCKLICH MACHEN.

23

SCHREIBE EINEN WUNSCHZETTEL - NUR MIT DINGEN, DIE MAN NICHT KAUFEN KANN.

24

NIMM DIR EINEN MOMENT ZEIT, UM DEINE GEDANKEN ZU BEOBACHTEN. NIMM SIE WAHR, UND DANN LASS SIE ZIEHEN.