

Mindful daily start & ending

Es ist wissenschaftlich belegt, dass dieses achtsame Ritual unser Gehirn verändert und es hilft sich auf das positive zu konzentrieren.

Dankbarkeit und *Wertschätzung* können uns dabei besonders stärken.

Notiere dir jeden Morgen und Abend deine Antworten auf folgende Fragen:

start:

Für 1. ... 2. ... 3. ... bin ich heute dankbar!

Dieser Tag ist / wird besonders, weil ...

Eine positive Affirmation: Ich bin ...

ending:

Heute habe ich folgendes Gutes für jemanden getan, ...
Tolle Dinge, die ich heute erlebt habe sind 1. ... 2. ... 3. ...

