



Was tut mir gut?

Das kleine **5x5**: Zu jedem meiner 5 Sinne - 5 Dinge schreiben.

Was **sehe** ich gern?

.....

.....

.....

Was **höre** ich gern?

.....

.....

.....

Was **fühle** ich gern?

.....

.....

.....

Was **rieche** ich gern?

.....

.....

.....

Was **schmecke** ich gern?

.....

.....

Und jetzt eine Sache heraussuchen, markieren und sofort einplanen. Einen angenehmen Genuss wünsche ich!

Was wünsche ich mir für den heutigen Tag?

.....
.....
.....

Wie kann ich dafür sorgen, dass es Wirklichkeit wird?

.....
.....
.....

Was ist der erste kleine Schritt?

.....
.....
.....