



## **Einhundert Mal Freude**

Ein ressourcenfördernder Bewusstseinsprozess. Zum vorsichtigen Einstieg.

Sie benötigen Papier und einen Stift:

Bitte notieren Sie sich zuerst 25 positive Eigenschaften, Talente und Fähigkeiten über sich selbst.

Machen Sie sich jetzt insgesamt 25 Erfolgserlebnisse aus Ihrem gesamten Leben bewusst und notieren Sie diese in Stichworten.

Lassen Sie Ihr Leben Revue passieren und notieren Sie stichwortartig mindestens 50 schöne Erlebnisse oder Erinnerungen dazu.

Nehmen Sie diese Liste am besten täglich zur Hand und lesen Sie sie. Machen Sie sich damit die positiven Kräfte in Ihrem Lebens bewusst! Spüren Sie, was Sie trägt und Ihnen Kraft gibt.