

Den Blick auf das Positive richten!



Morgenfragen

- Worüber bin ich glücklich?
- Worauf bin ich stolz?
- Wofür kann ich mich in meinem Leben begeistern?
- Wofür stehe ich ein?
- Wofür bin ich dankbar in meinem Leben?

Abendfragen

- Tage rückwärts ablaufen lassen
- Was habe ich heute alles geschafft?
- Was habe ich heute für mich und mein Leben getan?
- Welchen Beitrag habe ich heute für andere geleistet?
- Was sind die drei guten Dinge des heutigen Tages?

Am besten aufschreiben!