

So geht's!



“Glück im Glas”

01

Suche dir einen Tag mit Uhrzeit in der Woche aus, den du ab jetzt jede Woche als "Me-Time" in deinen Kalender einträgst. Zum Beispiel jeden Sonntag um 19 Uhr.

02

An deinem gewählten Zeitpunkt machst du es dir gemütlich und reflektierst kurz die Woche. Es darf alles gedacht werden was gut war und was nicht so gut war.

Challenge: Überlege bei den nicht so guten Dingen, was das Gute daran war (Lerneffekt).

Reflexionsfragen könnten sein:

- Wobei hatte ich besonders viel Spaß?
- Was habe ich Neues gelernt?
- Was hat mir diese Woche am besten gefallen?
- Was hat mich diese Woche genervt?
- Wofür bin ich dankbar?

03

Suche dir nun einen oder zwei schöne Momente aus der Woche aus und notiere sie auf einem Zettel.

04

Nun wird der Zettel klein gefaltet und kommt ins Glas. Bedanke dich bei dir für die Zeit, die du dir genommen hast. Du kannst dir auch ein schönes Ritual überlegen.

05

Am Ende des Jahres (letzter Sonntag oder ein anderer Tag) nimmst du dir etwas mehr Zeit und machst es dir gemütlich. Zünde gerne eine Kerze an und habe einen Tee oder warmen Kakao bei dir. Ziehe nun nach und nach einen Zettel aus dem Glas und genieße die Jahresrückschau.

Viel Freude dabei und ganz viele wundervolle Glücksmomente!

