

7 FRAGEN FÜR MEHR FREUDE

NICHT NUR BEMERKEN. GENAUER ERKENNEN

- Woran merke ich, dass ich wirklich Freude habe und nicht nur funktioniere?
- Was bringt bei mir sofort etwas Licht rein?
- Welche kleine Freude übersehe ich ständig?
- Wo mache ich mir Freude unnötig schwer?
- Was tut mir gut, auch wenn es unspektakulär ist?
- Was davon will ich mir öfter erlauben?
- Wie hole ich mir morgen ein kleines Stück davon zurück?