

Finde deine Balance

Was:

Orientierungshilfe für eine ausgeglichene Tagesstruktur

Wie:

- Dankbarkeitsübungen und Verbindung (sei es mit dir selbst, mit anderen oder mit deiner Umwelt) steigern dein Wohlbefinden
- Setzung von realistischen Tageszielen erhöhen deine Selbstwirksamkeitserfahrung, Motivation und dein Wohlbefinden
- Freude hilft dir mit neuer Energie und Motivation die Aufgaben des Tages zu meistern

FREUDE

Dinge, die ich gerne mache

TAGESZIELE

Dinge, die ich heute erledigen will

DANKBARKEIT

Dinge für die ich dankbar bin

VERBINDUNG

Wege mit mir, mit anderen oder mit meiner Umwelt in Verbindung zu treten
