

# 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

### DANKBARKEIT

Dinge für die ich dankbar bin

1.

2.

### VERBINDUNG

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

1.

2.

### TAGESZIELE

Dinge, die ich heute erledigen will

1.

2.

### FREUDE

Dinge, die ich gerne mache

1.

2.