



Wohlfühl-Liste - Diese Dinge tun Dir gut

Notiere Dir die Dinge, Aktivitäten und Situationen, die Dir guttun und nimm Dir nach Möglichkeit jeden Tag eines davon vor und plane dies aktiv in Deinen Tag ein. Du wirst schon nach kurzer Zeit mehr Wohlbefinden und Freude im Alltag verspüren 😊

z.B. fährst Du gerne Rad: Dann kannst Du beispielsweise Deinen nächsten Einkauf in der Stadt mit dem Fahrrad erledigen. -----
