

Aktion: Im Kleinen aktiv werden

Schritt 1: Was hat Ihnen früher immer Spaß gemacht? An welchen kleinen Aktivitäten hätten Sie Hier und Heute Freude? Wozu hätten Sie insgeheim Lust? Notieren Sie Ihre Ideen in Stichworten oder malen Sie ein Bild dazu!

Schritt 2: Bitte wählen Sie eine oder zwei Aktivitäten aus, die Sie in der nächsten Woche ausprobieren wollen. In den folgenden Wochen festigen Sie es als eine liebevoll gepflegte Gewohnheit, regelmäßig kleine, positive Dinge zu unternehmen.