

Wann hast Du Dir das letzte Mal bewusst im Spiegel in die Augen geschaut und Dich angelächelt? Do it now.

Stell Dich heute einmal ganz bewusst barfuß in die Natur und fühle den Boden unter Dir - spüre Deine Erdverbindung.

kleiner Check-In in Deinem Körper: Wie geht es ihm? Was braucht er? Schenke ihm Aufmerksamkeit und danke ihm für all das, was er für Dich tut.

Nimm Dir eine Minute, in der Du bewusst dankbar bist für all das, was Wundervolles in Deinem Leben ist.

Was ist der schönste Gedanke, den Du heute über dich haben kannst? Lasse ihn auf Dich wirken und erinnere dich immer wieder daran.

Tanze zu Deinem Lieblingssong!
Er schenkt Dir Kraft und Energie!

Spüre heute mal bewusst die warme Sonne auf Deiner Haut!

Nimm Dir heute ganz bewusst Zeit, Dich zu feiern - mit all Deinen Farben, denn Du bist ein einzigartiges Geschenk für diese Welt.

Beobachte heute einfach mal die Wolken am Himmel. Weiche Bilder und Figuren siehst DU?

Richte Deinen Fokus heute auf ein liebevolles Miteinander - Wo begegnen Dir Menschen wertschätzend und wo kannst Du anderen etwas gutes tun?
Das Leben ist schön - sammle heute Glücksmomente und lasse sie am Abend nochmal bewusst auf Dich wirken!

Focus on the good.

11 Impulse

für einen wundervollen Tag!

