


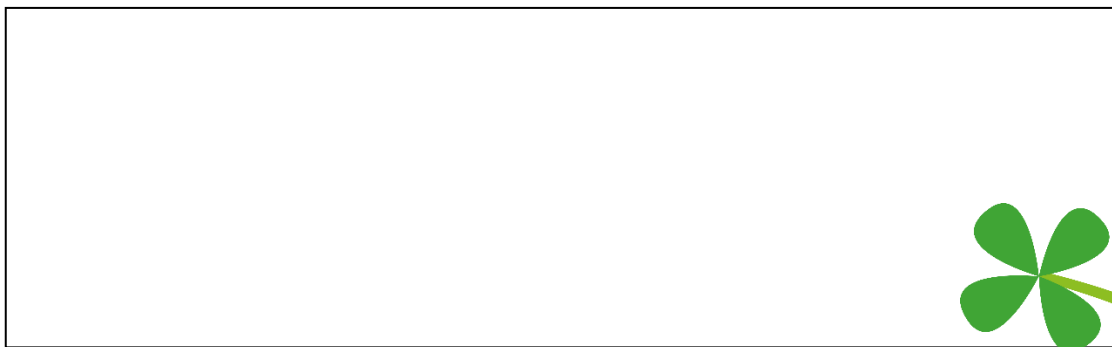
## Übung

### Gesundheitstagebuch oder Tagebuch für das kleine Glück

---

Drei Fragen zum glücklichen Leben abends als Rückbesinnung aufschreiben. Sie können dabei überlegen: Womit habe ich begonnen? Habe ich zuerst etwas gedacht, gefühlt oder getan oder hat die Umgebung zuerst auf mich gewirkt?

1. Was habe ich heute gemacht, womit ich mit mir zufrieden sein kann?



2. Was hat eine andere Person gemacht, worüber ich zufrieden sein kann?

- a. Eventuell noch ein Zusatz: Wie habe ich reagiert, dass die andere Person so etwas vielleicht noch mal machen wird?



3. Was gibt es sonst noch, worüber ich zufrieden sein kann?

