

Leichtigkeit im Alltag

Deine Aufgabe des Monats



1. überlege und notiere dir, was deinem inneren Kind hier und heute Freude bereiten würde:

2. Umkreise all die Dinge, die du ganz konkret in deinem Alltag umsetzen könntest.

MEIN TIPP FÜR DICH:

Für deine Leichtigkeit empfehle ich dir, täglich eine Sache für dein inneres Kind zu tun. Führe das bewusst in deinen Alltag ein und notiere dir in den ersten Wochen in deinem Kalender, wann du was machst – bis es zum festen Bestandteil deines Tages wird.

BEISPIELE: Mit den Händen essen; Auf dem Bürgersteig hüpfen; Auf dem Sofa essen; In eine Pfütze springen usw.