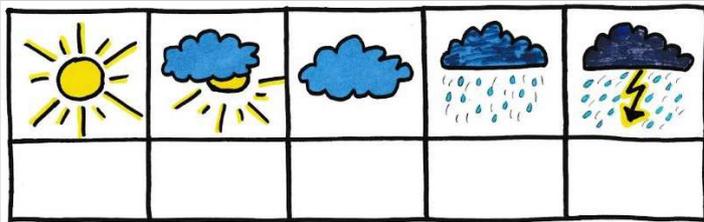




„Innere Wetterlage“-Check

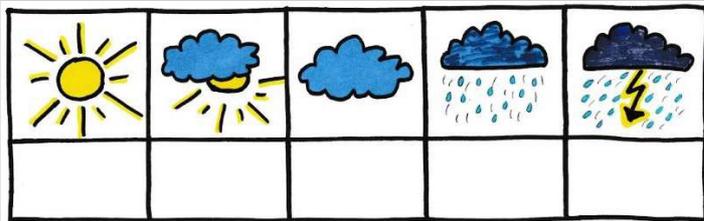
Gönne Dir einen Moment Abstand vom Alltag und schau auf Dich: Wie ist gerade Deine innere Wetterlage? *Kreuze spontan an und beantworte die Frage dazu – gerne täglich.*

Tag + Zeit: _____



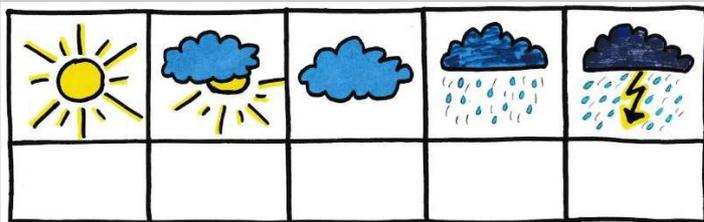
Was bräuchte ich heute
(mehr / weniger / anders)?

Tag + Zeit: _____



Was bräuchte ich heute
(mehr / weniger / anders)?

Tag + Zeit: _____



Was bräuchte ich heute
(mehr / weniger / anders)?

Nimm mit einem freundlichen Blick wahr, was jetzt gerade ist - ohne zu bewerten. Auch ein Tag mit schlechter Laune oder wenig Antrieb darf sein. Er gehört zum Leben dazu.

Mit den wunderbaren Worten von Pema Chödrön:
„Du bist der Himmel. Alles andere ist nur das Wetter.“

Klar sehen. Wege finden. Selbst sein.