

Drei schöne Dinge,
die mir früher gut getan haben:

Wann habe ich diese Dinge das letzte Mal getan?

Wie kann ich diese Dinge mehr in meinen Alltag integrieren?

Was brauche ich dafür?

Was ist ein erster Schritt, um die Dinge, die mir gut tun, in meinem Leben zu etablieren?