

Wie geht's mir eigentlich?

Nimm einen bunten Stift und markiere die Wörter, die dein Befinden am besten beschreiben. Du kannst auch Wörter dazu schreiben.

Nimm dir jetzt Zeit, mache die Meditation und streiche auch dann wieder die passenden Wörter an. Hat sich in diesen 5 Minuten etwas verändert?



müde	langsam	clever	
ratlos	liebend	geschlaucht	
ausgelaugt	scheu	hart	
sinnlich	vorsichtig		
klug	eitel	nervig	
geduldig	unruhig	lustig	
mutig	abenteuerlustig	kuschelig	
einsam	traurig	wütend	
glücklich	aufgeregt	enttäuscht	zornig
nervös	verliebt	fröhlich	