

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 |