

Post it!

Übertragen Sie die positiven Gefühle, die Sie zuvor in Ihrem Wohlfühlkoffer eingekreist haben auf jeweils ein Post-it z.B. „Ich will mehr Spontanität“. Notieren Sie nun, was Sie bereit sind, konkret dafür zu tun. Etwa: „Ich mache heute 30 Min. eher Feierabend, gehe auf den Markt einkaufen und überrasche meinen Partner/in, Familie mit einem frischen, selbstgekochten Essen“.



Heften Sie die Post-it's an Ihren Kühlschrank oder einen anderen Ort, den Sie jeden Tag im Blick haben. Diese Notizen sind ein Versprechen an Sie selbst, das Sie einlösen sollten.

