

Kleine Sommermomente fuer schwere Tage





☐ Ein Eis essen.



☐ Barfuß über Gras laufen.

☐ Den Sonnenuntergang anschauen.



☐ Einen Kaffee oder Tee draußen trinken.

☐ Ein Lieblingslied laut hören.



☐ Jemanden anrufen, der mir guttut.



☐ Einen Abendspaziergang machen.



☐ Ein Erinnerungsfoto anschauen.



☐ Eine Kerze anzuzünden.



☐ Blumen pflücken oder kaufen.





☐ Einen Moment ganz bewusst durchatmen.

☐ Ein gutes Buch beginnen.



☐ Etwas Kreatives machen.



☐ Etwas Neues ausprobieren



☐ Einen Ort besuchen, der mir Kraft gibt.

☐ Über eine schöne Erinnerung sprechen.



☐ Lachen, ohne schlechtes Gewissen.

☐ Mir Zeit für mich nehmen.



☐ Den August auf meine Weise leben.



☐ Mir erlauben, dass heute alles anders sein darf

