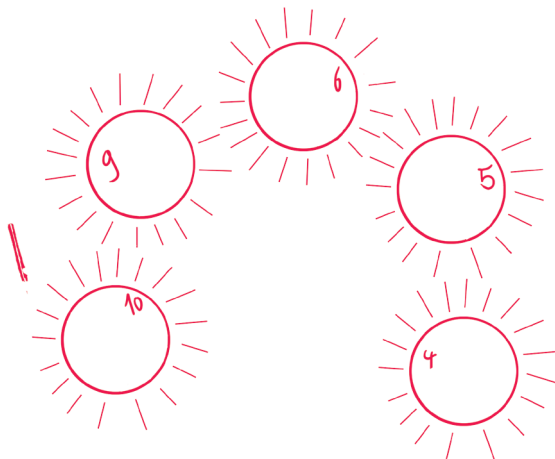


Erstellen Sie jetzt eine Liste von Dingen, die Ihr Leben schöner machen, und geben Sie ihnen eine Note zwischen 1 und 10.

Hier einige Vorschläge dafür, was Ihnen Freude bereiten könnte: Enkel, Kinder, Partner(in), Familie, Eltern, Freunde, Haustiere ... Ausgehen, Kino, Theater, Musik, Malen, Schreiben, Lesen, Sport, Fotografieren, Bildhauerei, Meditation ... Arbeit, Studium, Ziele erreichen, kreativ sein ... Momente der Harmonie mit der Umgebung, mit dem gegenwärtigen Moment ... Sich nützlich machen, anderen und/oder dem Planeten dienlich sein, helfen ...

- ...../10
- ...../10
- ...../10
- ...../10
- ...../10
- ...../10



Wählen Sie nun die 3 Aspekte mit der höchsten Punktzahl aus und nehmen Sie sich 5 Minuten Zeit, um in sich die Freude zu spüren, die einer dieser 3 Aspekte in Ihnen auslöst.