

RESILIENZFAKTOR

Optimismus

Als Teil der positiven Affirmation bietet das Optimismus-Training die Möglichkeit, die vielen kleinen Genussmomenten des Alltags zu verdeutlichen und zu verstärken.

„Was tut mir gut? Was bereitet mir Freude?“

Beginne im Laufe deiner Woche ein Optimismus-ABC zu füllen und alles aufzulisten, was dir einfällt. Das kann alles sein, was dir Freude bringt, von A wie Apfelkuchen, über G wie Garten bis zu Z wie Zeichnen. Bleibe bei der Stange und sei kreativ.

	WOCHE _____	WOCHE _____
A		
B		
C		
D		
E		
F		
G		
H		
I		
J		
K		
L		
M		
N		
O		
P		
Q		
R		
S		
T		
U		
V		
W		
X		
Y		
Z		