

De
nkri
ch
tung

Studierst du noch oder lächelst du schon?

Schenke dir und deinen Mitmenschen ein Lächeln

• Schenke dir mehrmals pro Tag ein inneres Lächeln, hebe dabei deine Mundwinkel ganz leicht und entspanne zwischen deinen Augenbrauen. Wenn es dir schwerfällt, nimm einen Kugelschreiber quer zwischen deine Zähne.

• Schenke deinen Mitmenschen wann und wo du kannst ein Lächeln, du wirst sehen, das Lächeln kommt auf dich zurück.

• Reise mit deiner Vorstellungskraft an einen Ort, an dem du dich zufriedenen, glücklich und geborgen fühlst. Verweile ein paar Minuten mit geschlossenen Augen mit deiner Aufmerksamkeit an diesem schönen Plätzchen.

• Formuliere einen positiven Entschluss, der nur für dich gilt, z.B. ich bin mutig, ich bin gelassen, und sage ihn dir immer wieder. Dieser Satz kann dich über längere Zeit begleiten, bis du ihn nicht mehr benötigst, wähle dann einen neuen Satz.