

Achtsamkeitsübung für Woche 22

Schenke dir ein Lächeln

Nehme dir im Verlauf des Tages bewusst Zeit um innezuhalten und zu lächeln.

Am wirkungsvollsten ist es vor einem Spiegel,
wie zum Beispiel am Morgen im Badezimmer.

Schenke dir und deinem Spiegelbild bei der ersten Begegnung des Tages ein Lächeln.

Versuch es Mal und schau was es mit dir macht.

Jeder Spiegel, ob an der Arbeit oder zu Hause, kann dir im Verlauf des Tages als Anker dienen.

Schau dich im Spiegel an und lächle.

