

Ich denke heute an einen lieben Menschen, schließe die Augen und erinnere mich an einen schönen Moment mit ihm/ihr.

@waldorf.lehrerin
montagskindblog.de

Ich suche mir für ein paar Minuten einen Ort der Stille und genieße es, ganz für mich zu sein.

@waldorf.lehrerin
montagskindblog.de

Ich denke heute an einen Menschen, dem ich etwas verzeihen kann. Ich möchte verzeihen.

@waldorf.lehrerin
montagskindblog.de

Ich denke heute mehrmals an drei liebenswerte Eigenschaften, die ich selbst an mir schätze.

@waldorf.lehrerin
montagskindblog.de

Heute denke ich an die Freiheiten in meinem Leben und bin dankbar dafür.

@waldorf.lehrerin
montagskindblog.de

Ich atme tief ein und lasse beim Ausatmen los, was mir Sorgen macht.

@waldorf.lehrerin
montagskindblog.de

Ich schaue mich heute bewusst nach Dingen um, die mir gefallen und Freude bereiten.

@waldorf.lehrerin
montagskindblog.de

Ich schreibe mir heute selbst eine Botschaft: Eine Sammlung meiner Stärken.

@waldorf.lehrerin
montagskindblog.de