Was sind meine Aktivposten?
Auf was kann ich bauen?
Wofür kann ich dankbar sein?
Was ist gut an meinem Leben?

Schreiben Sie hier einmal alles auf, was Ihnen zu diesen Fragen spontan einfällt. Legen Sie den Zettel dann für eine Woche an einen Platz, wo Sie ihn im Auge haben und ergänzen Sie, was Ihnen sonst noch einfällt. Danach hängen Sie ihn dort auf, wo Sie ihn ständig sehen. Es wird etwas in Ihrem Leben verbessern (!!)

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____