Tagebuch über Genuss im Alltag

Achten Sie in den kommenden Tagen einmal ganz bewusst auf schöne Dinge in Ihrem Alltag. Darauf, was Ihnen Freude macht, was Sie als angenehm empfinden und genießen können. Das können besondere Ereignisse sein, wie etwa ein seltenes Telefonat mit guten Freunden oder ein erhaltenes Geschenk. Wichtiger aber noch sind die ganz alltäglichen kleinen Freuden, wie z.B. das angenehme Gefühl auf der Haut nach der morgendlichen Dusche oder ein schöner Sonnenuntergang, den sie beobachtet haben, oder der angenehme Geruch von frisch gemahlenem Kaffee.

Nehmen Sie sich jeden Tag ein paar Minuten Zeit für einen positiven Tagesrückblick. Vergegenwärtigen Sie sich, was Sie an diesem Tag als angenehm erlebt haben. Machen Sie sich auf diesem Bogen einige Notizen.

Tag	Heute war angenehm
Dienstag	Zwei Eichhörnchen zuzuschauen, die sich in den Bäumen gejagt haben.