

# Energiebringer

## 30 positive Aktivitäten

**Sammele ca. 30 positive Aktivitäten, die dir Freude bereiten und die dir gut tun:  
kurze, lange, allein, mit anderen.**

Im Alltag tragen viele Kleinigkeiten zu unserem Glückserleben und zu Selfcare bei. Eine heiße Tasse Tee, Treffen mit Freunden, einige ruhige Minuten beim Spaziergehen.

Nehme dir einen Moment Zeit darüber nachzudenken, was dir Momente des Glücks beschert. Welche Aktivitäten, Personen, Ereignisse oder Orte machen dich glücklich? Berücksichtige dabei verschiedene Kontexte, wie Familie und Freunde, Arbeit, Freizeit und Hobbys.

Diese Liste soll dir helfen, dir bewusst zu machen, was dir gut tut und dir in gestresst Momenten aufzeigen, was dir helfen könnte, um wieder Ruhe, Entspannung und Glückserlebnisse in dein Leben zu holen.

1. _____	11. _____	21. _____
2. _____	12. _____	22. _____
3. _____	13. _____	23. _____
4. _____	14. _____	24. _____
5. _____	15. _____	25. _____
6. _____	16. _____	26. _____
7. _____	17. _____	27. _____
8. _____	18. _____	28. _____
9. _____	19. _____	29. _____
10. _____	20. _____	30. _____