

Freude im Herzen spüren

Thema: Gefühle wahrnehmen

Ort: überall



Um Freude zu spüren braucht es nicht viel. Bereits das Entdecken der ersten Gänseblümchen kann ein Lächeln ins Gesicht zaubern. Gehe raus in die Natur und richte deinen Blick gezielt auf die Farben des Frühlings. Nimm dir ein paar Minuten Zeit, um das frische Grün auf einer Wiese, das zarte Rosa und das leuchtende Gelb der Blütenblätter zu entdecken und bewusst wahrzunehmen. Spüre anschließend nach. Was spürst du in deinem Herzen?

Verfasserin:

Lisa Semmler

www.grow-happy.de