



Mach dir deine Liste, der 10 kleinsten Dinge, die deinen Tag perfekt machen können.

- Mit meinem Partner über meinen ereignisreichen Tag reden.
- Barfuß über die Wiese spazieren.
- Mein Lieblingsgericht Bissen für Bissen genießen.
- Die Sonnenstrahlen auf meinem Gesicht spüren.
- Aus tiefstem Herzen lachen.
- 10 kleine Dinge überlegen, die mir gut tun.

-
-
-
-
-
-
-
-
-
-

Nimm dir jeden Tag Zeit, still zu sitzen und auf die Dinge zu lauschen.
Achte auf die Melodie des Lebens, welche in dir schwingt.
–Buddha–