



*Selbstliebe*



*Deine 5 Sinne erleben die Welt!*

*Fokussiere Das Schöne!*

**Aufgaben für Deine zweite Woche:**

1. Entscheide pro Tag, auf welchen Sinn Du dich heute ganz besonders konzentrieren möchtest und stelle Deinen FOKUS auf POSITIVITÄT!

Bsp. Möchtest Du darauf achten, was Du alles siehst, dann sage Deinem Kopf vorher: „Mein Fokus liegt heute auf allem Schönen!“ Und dann geh hinaus und lass Dich berieseln, von all der Schönheit um Dich herum.

Möchtest Du auf Deinen Geschmackssinn achten, dann iss und trinke ganz BEWUSST! Gib Deinem Sinn Raum, sich zu entfalten und Dir seine ganze Schönheit zu zeigen. Nimm Dir Zeit. Sei achtsam.

2. Schreibe zu jedem der 5 Sinne Deine Erfahrungswerte auf. Wie hat es sich angefühlt den Fokus auf das Positive zu lenken? Was habe ich dann anders gesehen? Anders geschmeckt, gefühlt? Teile Deine Erfahrungen auch gerne in unserer FB Gruppe.

*Dein Fokus entscheidet darüber,*

*was Du zu sehen, zu fühlen, zu*

*riechen etc. bekommst!*

# Aufgabenblatt

Schreibe zu jedem der 5 Sinne Deine Erfahrungswerte auf. Du weißt ja mittlerweile, wie wichtig reflektieren ist. Wie hat es sich angefühlt den Fokus auf das Positive zu lenken? Was habe ich dann anders gesehen? Anders geschmeckt, gefühlt? Teile Deine Erfahrungen auch gerne in unserer FB Gruppe.

	SINN	ERFAHRUNG
<b>TAG 1</b>		
	<b>SINN</b>	<b>ERFAHRUNG</b>
<b>TAG 2</b>		

	SINN	ERFAHRUNG
<b>TAG 3</b>		
	SINN	ERFAHRUNG
<b>TAG 4</b>		

	SINN	ERFAHRUNG
<b>TAG 5</b>		
	SINN	ERFAHRUNG
<b>TAG 6</b>		

	SINN	ERFAHRUNG
<b>TAG 7</b>		