

Dankbarkeitslupe

Das Leben kennt beide Seiten; die schönen und die schwierigen. Sie prägen das Leben. Ein bewusster Umgang damit stärkt uns.



Die Lupe der Dankbarkeit ermuntert dazu, im Alltag Gutes und Freudiges zu suchen. Mit Hilfe der Lupe werden sie grösser gemacht, können bestaunt, erforscht und geteilt werden. Bewusstes Innehalten und Formulieren verankert die positive Emotion im Körper.

Sorgensack

Das Leben kennt beide Seiten; die schwierigen und die schönen.
Sie prägen das Leben. Ein bewusster Umgang damit stärkt uns.



Den Sorgensack bewusst zu leeren, hilft Emotionen hinter den Sorgen wahrzunehmen. Sie zu sortieren, zu benennen und zu überlegen, was weitergetragen oder abgelegt werden kann, erleichtert den Alltag.

