projekt SELBSTLIEBE

TO BE - LISTE

Schreibe Dir für jede Jahreszeit oder aber auch gerne für jeden Monat Dinge auf, die für Dich diese Zeit zu etwas ganz besonderem machen. (z.B. Winter: Plätzchen backen, Schneewanderung machen, Weihnachtsmarkt besuchen, usw. oder Sommer: Erdbeeren pflücken, grillen, in der Sonne liegen, usw.)
Nutze die Liste als Inspiration und nicht als To Do - Liste! Es geht darum, dass Du die Dinge tust, die Dir guttun und die Dir Spaß machen. Mit Hilfe dieser Liste kannst Du die Jahreszeiten voll und ganz genießen!