

# 23 RESSOURCEN für 2023

1 .....

2 .....

3 .....

4 .....

5 .....

6 .....

7 .....

8 .....

9 .....

10 .....

11 .....

12 .....

13 .....

14 .....

15 .....

16 .....

17 .....

18 .....

19 .....

20 .....

21 .....

22 .....

23 .....



# 23 RESSOURCEN für 2023

- 1 einen feinen Kaffee trinken
- 2 gute Musik hören
- 3 ein Spaziergang in der Natur
- 4 die Sonne ins Gesicht strahlen lassen
- 5 mit meinem Lieblingsmenschen telefonieren
- 6 Zeit mit meiner Familie verbringen
- 7 am Wasser sitzen und dem Plätschern lauschen
- 8 mir einen Drink gönnen

- 9 Meditieren
- 10 Tanzen
- 11 Sex
- 12 Soul food
- 13 Sport machen
- 14 Zeit mit Freunden
- 15 Ferien (am Strand)

- 16 im See schwimmen
- 17 jemandem helfen
- 18 Wandern in den Bergen
- 19 ein gutes Buch lesen
- 20 Gedanken rausschreiben (Journaling)
- 21 quer durch die Stadt laufen
- 22 ein wohltuendes Bad nehmen
- 23 einen schönen Film schauen

