

Optimismus



- Sie sind eingeladen, ruhig zu werden und einen Moment Ihren Atem zu beobachten!
- Wenn Sie möchten, sprechen Sie nun langsam und aufmerksam Ihr Tagesgebet!

*Betrachte immer die helle Seite der Dinge!
Und wenn sie keine haben, dann reibe die dunkle, bis sie glänzt.
(Sprichwort)*



Bild: Wolfgang Cibura. In: Pfarrbriefservice.de



- Sind Sie ein optimistischer Mensch?
- Welche Bedeutung hat das Wort „Hoffnung“ in Ihrem Leben?
- Wenn Sie drei Wünsche für Ihr Leben frei hätten, was würden Sie wählen?



- Weiter-Tun: „Sonnentagebuch“

Sonnentagebuch

„Wer dankbar jeden Sonnenstrahl genießt, wird auch mit dem Schatten zu leben wissen“, sagt ein deutsches Sprichwort. Es lohnt sich, das Schöne zu genießen und sich bewusst zu machen!

Wie wär`s: Schreiben Sie doch mal in den nächsten Tagen ein „Sonnentagebuch“ und wenn es nur Notizen auf bunten Zetteln sind, die sie etwa in einer Vase sammeln! Notieren Sie einfach die schönen Momente dieses Tages! Das können Erlebnisse in der Natur, nette Gespräche, ein Moment der Ruhe, eine schöne Musik, einfach schöne Augenblicke sein, die Sie sich in Erinnerung behalten wollen.

Viel Spaß beim Sammeln Ihrer Sonnenstrahlen!

