

# Meine persönlichen Schätze



Sammele Tag für Tag deine Schätze.  
Dieses Büchlein hilft dir dabei.



Buch-Format 21 x 21 cm, Softcover

Insgesamt 64 Seiten mit 30 Impulsen

Hier finden Sie  
beispielhafte Seiten

# Meine Schatzkiste für die nächsten 365 Tage

**Diese Schatzkiste ist ein ganz persönliches Geschenk.**

**Hier findest du kreative Impulse für deinen Alltag. Nimm dir für jeden Tag eine der Übungen vor.**

**Manche der Impulse eignen sich auch besonders für die einzelnen Tage einer ganzen Woche. Wiederhole die Übungen. Du brauchst für die Übungen nur wenig Zeit. Dafür werden dich diese Momente, die damit verbundenen Erlebnisse, Eindrücke und Gefühle sehr lange erfüllen. Probiere es aus!**

**Deine Momente sind dein persönlicher Schatz!**

# Der Morgenhimmel

Du wachst morgens auf ...

**Gehe als Erstes zum Fenster oder ins Freie.**

Betrachte den **Himmel** ganz genau.

Welche **Farben** kannst du **erkennen**?

Die Farben am Morgen sind besonders zart.

Vielleicht hast du Lust, ein **Farbbild** zu malen.

Wenn du wenig Zeit dazu hast, eignen sich

Pastellkreiden oder Buntstifte besonders gut.

Betrachte dein (inneres oder gemaltes) Bild am Abend,  
bevor du ins Bett gehst.

Nimm die Farben mit in deinen Traum ...

Hier erfährst  
du mehr über  
die Farben  
des Himmels.



<https://is.gd/w8m0r5>

# Eine Begegnung

Heute geht es um eine ganz **besondere Begegnung**. Das kann ein **Tier**, ein **Gegenstand**, eine **Pflanze**, ein **Mensch**, ein **Fahrzeug ... sein**.

**Welche Begegnung ist für dich heute bedeutungsvoll?**

**Achte bei der Begegnung darauf:**

**Was macht sie für dich besonders?**

**Welche Gefühle** hast du dabei?

Kommen dir dabei **Erinnerungen an etwas?**

**Hat deine Begegnung etwas Typisches?**

Zum Beispiel eine prägnante Farbe, etwas Weiches, ein bestimmtes Verhalten, sie gibt Töne von sich ...?

**Schreibe dir deine Gefühle und Gedanken auf.  
Wie fühlt es sich für dich an, achtsam über die  
Türschwellen zu gehen?**

**Und ganz bewusst Räume zu betreten?**

**Kommen dir bestimmte Gedanken dabei?**

**Gibt es Türenschnellen, die du besonders gern  
überschreitest?**



# Ein Geschenk an mich selbst

**Mache dir selbst ein Geschenk.**

Was würde dich erfreuen?

Du kennst dich doch am besten.

**Finde etwas, was dich glücklich macht.**

**Denke dabei an etwas ganz Kleines.**

**Es geht um den achtsamen Augenblick.**

Vielleicht ist es einfach Zeit für dich selbst.

Oder du liegst auf die Wiese und genießt den Moment.

Du hörst deine Lieblingsmusik und singst dazu ...

**Beschenke dich regelmäßig mit solchen Momenten und mach dich damit glücklich!**