



## **Tipp: Spielen Sie mit Ihrer Achtsamkeit.**

Stecken Sie am Morgen, bevor Sie aus dem Haus gehen, 5 Kaffeebohnen in Ihre linke Hosentasche. Im Verlaufe des Tages nehmen Sie nach jeder guten Tat eine davon und stecken sie in die rechte Tasche.

So nehmen Sie all Ihre guten Taten bewusster wahr. Sie werden sehen: Je mehr Ihnen diese Momente und der daraus resultierende «warm glow» bewusst werden, desto mehr Freude haben Sie daran, desto häufiger tun Sie es, und desto glücklicher werden Sie.