



- Das Arbeitsheft -

Tag 8

August: Ernte & Dankbarkeit.



Teste einige Morgenroutinen deiner Wahl durch und bleibe am Ende bei einer, die sich für dich am besten anfühlt. Sie sollte zur Folge haben, dass du dich motiviert und kreativ für den Tag fühlst. Sie sollte nicht mehr als maximal 15 Minuten am Tag in Anspruch nehmen.

Einige Ideen:

- Meditieren
- Atemübungen
- Dankbarkeit
- Tarot / Orakelkarten
- Yoga
- Träume verbalisieren
- Affirmation aussuchen und damit eine Seite in einem Notizheft voll schreiben
- Tagebuch schreiben, indem du deine ersten Gedanken am Morgen zu Papier und aus deinem Kopf bekommst
- Singen oder Tanzen eines Lieblingsliedes
- ...

Der Kreativität sind quasi keine Grenzen gesetzt. ☺



Hausaufgabe

Ziehe heute einen achten Wunsch von deinem Stapel.

Tue das gleich wie an den anderen Tagen:

Lese ihn nicht.

Vernichte ihn.

Danke dem Universum für dessen Erfüllung.

