VERBUNDENHEIT IST DEIN HERZENSBEDÜRFNIS

In dieser Woche dürfen wir uns um unsere Mitmenschen kümmern
und darüber unsere Beziehungen und das Gefühl der Verbundenheit stärken.
Verteile dafür die folgenden Aufgaben auf jeweils einen Tag
und notiere diese in deinem **Wochenplan**:

Jemandem eine Freude machen.
Jemandem ein Kompliment machen.
Jemandem Lob und Wertschätzung ausdrücken.
Jemanden direkt ansprechen, offen und interessiert sein.
Jemandem nach seinem Befinden fragen.
In einem Gespräch jemandem zuhören und nachfragen.
Versuchen, sich in die Perspektive eines anderen hineinzuversetzen.
Jemandem verzeihen.
Jemanden um Rat fragen.
Jemanden um Hilfe bitten.
Jemandem etwas von sich erzählen.
Eine regelmäßige Verabredung aufbauen.
Eine versöhnliche Aussprache suchen.

DEIN SATZ DER WOCHE

Verwende auch in dieser Woche
einen förderlichen Gedanken in deinem Alltag.
Wenn du magst, notiere dir diesen Satz da,
wo er für dich gut sichtbar ist.

Halte im Alltag immer mal wieder inne,
leg eine Hand auf dein Herz und atme ruhig und langsam.
Fühle die tiefere Bedeutung dieses Satzes
und das positive Gefühl, das diese in dir auslösen kann:

Gemeinsam sind wir stark.
Ich darf um Hilfe und Unterstützung bitten.
Ich gebe anderen die Chance, mich zu unterstützen.
Ich darf mich auch mal fallen lassen.
Ich darf mich auf andere verlassen/anderen vertrauen.
Ich muss nicht alles selbst/alleine machen.

Mein Satz der Woche:

MEIN WOCHENPLAN

Notiere dir hier täglich,
was du für einen anderen Menschen
oder für eine gute Beziehung getan hast
und wie du dich dabei gefühlt hast.

Montag

Dienstag

Mittwoch

Donnerstag

Freitag

Samstag

Sonntag