

Unser täglich Brot gib uns heute

Z

unächst geht es jetzt darum, Tag für Tag gut zu gestalten:

Morgens:

- Schreibe ein paar Zeilen darüber, wie es dir geht und was dich gerade bewegt.
- Formuliere dann einen kleinen Wunsch für dich, für heute (einen guten Impuls, Produktivität,...)
- Notiere dir, was du heute beitragen kannst (einen Brief abschicken, jemanden anrufen, eine Initiative starten)

Zwischendurch:

- Schreibe auf, wofür du dankbar bist (dein volles Bücherregal, einen bestimmten Menschen)

Abends:

- Male dir in einem Text in allen Einzelheiten aus, wie es sein wird, wenn du wieder etwas tun kannst, was gerade nicht möglich ist.
- Formuliere einen großen Wunsch für die Welt und deine Mitmenschen.