



Dein BE HAPPY-Wunsch

Du bist jetzt bei: Wünsch Dir was. :)

Nimm Dir in den nächsten Tagen ganz bewusst Zeit, um herauszufinden, was Dich glücklich machen würde. Achte auf positive Formulierungen und sei geduldig mit Dir.

01 Heartstorming

Fang erst einmal ganz locker an und lass Dein Herz sprechen.

Suche Dir dafür einen Ort, den Du magst und mach es Dir gemütlich. Schließe gerne Deine Augen dabei und atme einmal tief ein und aus. Sollten sich Deine Beschützer melden, dann gib ihnen für diesen Moment frei. :)

Stell Dir nun die Frage: "Was würde mich glücklich machen?"

Lass es sprudeln, ohne zu urteilen. Sollte es Dir schwer fallen, dann überlege, was Dich bisher glücklich gemacht hat, oder vielleicht gib es auch schon länger einen Wunsch, den Du nur vergessen hast?

02 Finde Dein WARUM

Halte Deine Ideen schriftlich fest und schreibe diese links in die Liste. Überlege Dir, warum Du Dir das wünschst und warum Dich das glücklich machen würde. Schreibe Deine Warums rechts in die Liste. (s. Seite 2)

03 Entscheide Dich

Du hast Deine Liste mit Deinen Ideen und Deinen Warums. Nun entscheide Dich für den Wunsch, der sich für Dich am besten anfühlt, wo Dein Herz vor Freude jubelt. Formuliere einen ganzen Satz mit Begründung – Dein **Be Happy-Wunsch** is born. :)

Vergiss nie: "Das Wertvollste in Deinem Leben bist Du."

Ich wünsche Dir nun eine spannende Zeit mit Dir und Deinen Ideen.
Alles Liebe

Deine Annett Burmester



Meine Ideen:	Meine Warums:
Mein Be Happy-Wunsch:	
Ich weil	