

## **Was macht dich zufrieden und ruhig?**

In den letzten paar Tagen habe ich bewusst darüber nachgedacht, was mich zufrieden und ruhig macht. Ich war zufrieden, wenn ich in der Früh munter geworden bin und draußen die Sonne schien und die Vögel gezwitschert haben. Ich war zufrieden, als ich den Geruch von frischem Gebäck und gutem Essen verspürt habe. Ich war zufrieden, wenn ich alles für die Schule fertig gemacht habe und so keinen Stress mehr hatte.

Ich wurde ruhig, wenn man sich mit mir unterhalten hat, wenn ich meine Freunde sehen konnte und wenn wir einfach Spaß hatten. Da wurde ich innerlich ruhig, da ich mich wohl fühlte. Ich war auch ruhig, als wir einfach im Garten lagen und die Sonne genossen. Man muss sich nur bewusst machen, dass alles was man macht gut für einen ist und dann wird man automatisch ruhig.