



HEUTE HABE ICH SCHON...

GELACHT

GEKUSCHELT

DANKBARKEIT FÜR ETWAS GESPÜRT

TIEF DURCHGEATMET

MIR ETWAS GUTES GETAN

LOSGELASSEN

ETWAS NICHT SO ERNST GENOMMEN

EINE MINUTEN-MEDITATION GEMACHT

JEMANDEM GESAGT, DASS ICH IHN LIEBE

MIR SELBST GESAGT, DASS ICH MICH LIEBE

ZAUBER IN ETWAS KLEINEM GESEHEN

BEWUSST MAMA SEIN
BEWUSSTE MAMA CHECKLISTE