



Ein Angebot für alle Eltern der Grundschule Sauerland

## Was ist Glück für Dich?

Überlege mal, was dich glücklich macht!  
Mache mindestens 1 Sache pro Tag...

## Glücks-Übungen:

- Mache einen Spaziergang durch Sauerland und Grüße alle Menschen, die dir heute begegnen besonders freundlich.
- Schreibe jemandem eine liebe Nachricht.
- Biete heute mindestens drei Menschen deine Hilfe an und beobachte wie sie darauf reagieren.
- Lächle dich eine Minute lang im Spiegel an und sage dir, was du schön an dir findest.
- Lache bewusst eine ganze Minute lang und sage „Ho Ha Ha–klatsche dazu in deine Hände.
- Gehe durch den Raum in dem du dich gerade befindest und schaue dir alles ganz genau an. Finde 5 Dinge, die du besonders schön findest.

Das macht mich glücklich.



Quelle: <https://lehrermarktplatz.de/autor/453567/frau-blondin>

## Probier's mal aus!