

## Dein köstlichster Moment

- 1. Erinnerung:** Überlege einige Minuten lang, was der herrlichste, wundervollste, köstlichste Moment in Deinem bisherigen Leben war. Meist ist es nicht der Hochzeitstag oder die Geburt eines Kindes (das waren oft eher stressige Momente). Denk an einen Augenblick höchster Freude, Verzückung, unbeschreiblichen Glücks.

---

---

---

---

---

---

---

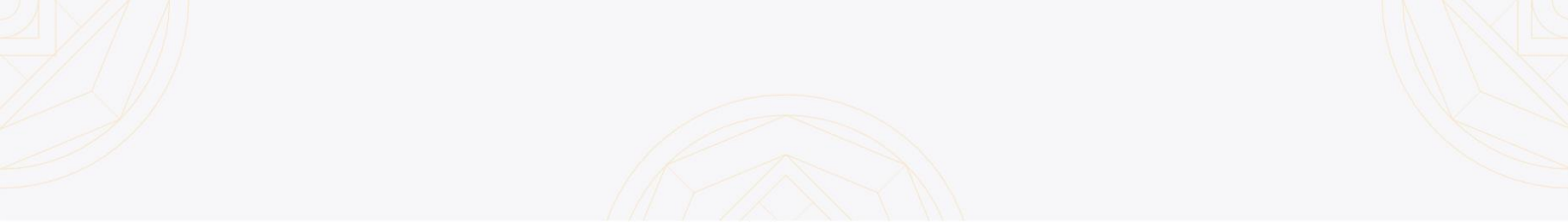
---

- 2. Erkenntnis:** Jetzt beschreibe, warum dieser Moment so einzigartig war und was er Dir bedeutet hat. (z.B. Glückseligkeit, Freiheit, Bewegung, Selbstbestimmung, Begegnung...)

---

---

---



---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

3. **Ziel:** Jetzt überlege Dir, wie du solche köstlichen Momente in Zukunft wieder in Dein Leben einladen kannst.

---

---

---

---

---

---

---

---