

Ressourcen- rucksack

Ressourcen sind alles, was dir gut tut und dir Kraft gibt. Dazu gehören Dinge, Gedanken, Gefühle, Menschen, Aktivitäten, Erinnerungen und Gewohnheiten. Meist unbewusst, stärken uns Dinge wie z.B. Lesen, Zeit in der Natur, Austausch mit Freunden, Sport.

Durch das Bewusstsein für deine Ressourcen kannst du sie in herausfordernden Situationen einsetzen oder dich insgesamt zufriedener im Leben fühlen.

Packe deinen Ressourcenrucksack:

Was stärkt dich? Was tut dir gut? Was gibt dir Kraft? Was kannst du gut?

Deine 30 Ressourcen:

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

13

14

15

16

3

17

18

19

20

21

22

23

24

25

26

27

28

29

30



Kontakt:

Yvonne Rundio

mail@yvonnerundio.de

+49 173 6515585

www.yvonnerundio.de

© Yvonne Rundio