



## *Mentaler Tagesentwurf*

*Ich sehe mich in meinem Idealzustand und in Bestform; gutgelaunt, selbstbewusst und freundlich.*

*Leistungsfähig und konzentriert bewältige ich meinen Pflichten und finde Freude an allen Aufgaben des Tages. Begegnungen verlaufen freundlich und produktiv. Auftauchende Probleme löse ich voller Energie.*

*Gutgelaunt verbringe ich schließlich die freie Zeit des Tages und lasse den Tag harmonisch ausklingen.*

*Ich freue mich auf diesen schönen Tag, der vor mir liegt.*

*(Text von Gaby Rossbach: visuelle Meditationen)*



FREIRAUM FÜR KÖRPER, GEIST UND SEELE