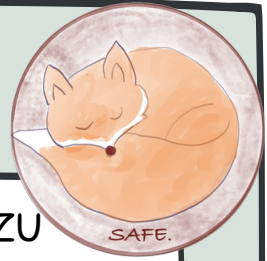


# TRIGGER- UND GLIMMERPUNKTE



ZUR ERINNERUNG: TRIGGERPUNKTE SIND AUSLÖSEREIZE, DIE ZU VERMEHRTEM STRESS IN DIR FÜHREN. GLIMMERPUNKTE SIND AUSLÖSEREIZE, DIE DIR GUT TUN UND DIE DICH IN DIE RUHE UND IN DIE FREUDE ZURÜCKBRINGEN.

WAS SIND TRIGGERPUNKTE FÜR MICH?

---

---

---

---

WAS SIND GLIMMERPUNKTE FÜR MICH?

---

---

---

---

## EINLADUNG ZUM ÜBEN

1. ERZÄHLE EINEM MENSCHEN, DEM DU VERTRAUST, VON EINER SCHÖNEN ERFAHRUNG UND BEOBACHTE DABEI GENAU, WAS IN DEINEM KÖRPER PASSIERT (WAS HABE ICH DABEI GESPÜRT? WAS HABE ICH DABEI GEFÜHLT?).
2. NIMM MORGENS VIER MURMELN UND STECKE SIE IN DEINE LINKE HOSENTASCHE. IMMER WENN DU NUN IM LAUFE DES TAGES ETWAS ERLEBST, WAS DIR FREUDE MACHT UND WAS DIR GUT TUT, NIMM EINE MURMEL UND STECKE SIE IN DIE RECHTE HOSENTASCHE. AM ABEND KANNST DU DIE MURMELN AUF DEINEN NACHTISCH LEGEN UND DICH NOCHMALS AN DIESE SCHÖNEN MOMENTE ERINNERN.