

## Die andere Tagesschau

Dieselbe Zeit, derselbe Ort: Versinken Sie abends möglichst immer zur selben Zeit in Ihrem Lieblingssessel und lassen den Tag Revue passieren. Erinnern Sie sich an all das, was heute gut gelaufen ist, gelungen, geschafft, Sie gefreut hat oder sogar beglückt. Ausschließlich. Sie werden Ihre Gedanken lieben! Mit der Zeit spüren Sie es immer stärker: Sie können besser mit Stress umgehen und erhalten sich Ihre Zuversicht. Beides hilft Ihnen, wieder in Ihren ureigenen Rhythmus zu kommen.

### **Impuls: Abendwonne!**

Kraftvolle Fragen gibt es natürlich auch für die Nacht. Kuscheln Sie sich in Kissen und Decke, ehe Sie in den Genuss von berührenden Antworten kommen: Was haben Sie wem *heute* gegeben? Und was gelernt? Wie trägt *der heutige Tag* zu Ihrer Lebensqualität bei? Inwiefern empfinden Sie ihn sogar als Investition in Ihr Leben?

Ausgeschlafen sein 75