

# GLÜCKSLISTE FÜR TRÜBE TAGE

Ein gutes  
Buch lesen

Elektrisches  
Licht aus,  
Kerzen an

Einen  
Spaziergang  
mit allen  
Sinnen  
erleben

Ein neues  
Kochrezept  
ausprobieren

Ein Lächeln  
verschenken

Ein kreatives Ziel  
umsetzen  
(z.B. malen, nähen,  
Handwerken))

Ein Glücks-  
tagebuch  
gestalten

Zeit zum  
Tagträumen  
nehmen

Ein  
Gesellschafts  
spiel spielen

Jemand  
Traurigen  
aufmuntern

Ein Rätsel  
lösen