



MEDITATION FÜR MAMAS GLÜCKSLISTE

Hier ist Platz für dich zum Aufschreiben was dich glücklich macht. Was für Sachen, Aktivitäten, Menschen, Gedanken, Musik können das sein? Das können Sachen sein die du schon machst, oder welche die du noch ausprobieren möchtest. Schreibe auch ein paar Dinge auf, die du mit den Kindern machen kannst und nimm diese Liste als Inspiration für lange Nachmittage.