



Lege dich auf die Wiese, schließe die Augen, hör den Vögeln beim Zwitschern zu.

Spürst du die Sonne auf deiner Haut und vielleicht auch den leichten Wind, der sacht

weht?

Auch ganz ruhig zu sein und die Natur zu beobachten und zu belauschen, kann glücklich machen.

Schau neben dich ins Gras, siehst du die kleinen Käfer und die Ameisen, wie sie wimmeln?



Wer möchtest du gerne sein? Ein mutiger Ritter? Oder ein wilder Pirat? Eine Polizistin oder ein Räuber?

Verkleide dich, schlüpf in eine fremde Rolle, tu so, als wärst du der, der du gern sein möchtest. Du musst nicht auf Fasching oder Karneval warten.



Male ein Bild, vielleicht regnet es gerade und du malst die Sonne.