



Spiegelübung

Der Blick in den Spiegel erfolgt häufig mit einem kritischen, prüfenden Fokus. Warum also nicht mal sich selbst ein Lächeln schenken?

Treten Sie vor einen Spiegel in dem Sie sich gut sehen können und lächeln Sie sich wohlwollend und freundlich an. So, als ob Sie einer lieben Person auf der Straße begegnen, die Sie freundlich begrüßen! Probieren Sie die Übung für mindestens eine Minute durchzuhalten. Erfreuen Sie sich an dem freundlichen Gegenüber, dass Ihnen ein Lächeln schenkt!

