



AKZEPTANZ

Der Stau, der gerade nicht in den Zeitplan passt. Das Kind, das nicht schlafen möchte, ich selbst aber unbedingt eine Pause brauche. Gefühle, die ich nicht fühlen möchte, da sie unangenehm sind. Dinge anzunehmen wie sie sind und nicht, wie sie sein sollen, ist manchmal leicht und sehr häufig schwierig. Wenn wir uns darin üben, das Leben zu nehmen, wie es ist, gelangen wir zu mehr Gelassenheit, Lebensfreude und innerer Stärke

In dieser Woche haben wir ein Übungsblatt zur Akzeptanz für Sie vorbereitet. Tragen Sie ein, welche Dinge in Ihrem Leben Sie nicht verändern können und deshalb so sein lassen, wie sie sind. Lassen Sie sich Zeit dabei, Sie können das Übungsblatt jederzeit erweitern.

Liebe Grüße von

Stephanie Diemer, Nicole Jungbauer und Catiana Engelhardt!



GEMEINSCHAFTSPRAXIS
FÜR
PSYCHISCHE GESUNDHEIT



Es ist, wie es ist!

Tragen Sie hier ein, welche Dinge Sie besser so akzeptieren, wie sie sind.

