

achtsame Humorpflege

5 Anregungen zur achtsamen Pflege des eigenen Humors



- ☺ mit körperlichen Signalen den Geist beeinflussen
 - ☺ inneres lächeln * sichtbar lächeln * lachen
- ☺ die Perspektive wechseln
 - ☺ mit Hilfe von Sprüchen
 - ☺ mit PWÜS (Perspektiv-wechsel-übungs-spielchen)
 - ☺ sich selbst nicht so ernst nehmen
- ☺ Lustiges / Fröhliches / Absurdes / Witziges im Umfeld beachten
- ☺ sich mit Humor beschäftigen
- ☺ spielen

