



Freude schenken Herzensmomente

Nimm immer wieder ein Zettelchen.

Lies die kleine Freude darauf und
versuche, sie umzusetzen.

Beachte besonders die Dinge, die dir
schwerfallen – daran kannst du wachsen.

www.urkraftherz.at

Erzähle deinem Partner,
warum du ihn schätzt.



Herzensbotschaften: Kleine Zettel
mit lieben Worten verschenken.



Selbstgemacht: Kleine Geschenke
oder Backwerk anonym verschenken.



Lade jemanden ein, an den
du schon lange denkst.



Mach einer fremden Person
auf der Straße ein Kompliment.



Schreibe jemandem, den du nicht so
magst, eine anonyme herzliche Nachricht.



Nimm dir heute bewusst Zeit
für jemanden, der einsam ist.



Überrasche deine Nachbarn mit einem
Teelicht und einer lieben Nachricht.



Lobe jemanden dafür, dass
er seine Sache gut macht.



Teile heute mit jedem,
wofür du dankbar bist.



Vergib jemandem bewusst
etwas und teile es mit ihm.



Erinnere dein Kind/deine Kinder daran,
dass du sie genau so liebst, wie sie sind,
und stolz auf sie bist.

