

Der heutige Sonntag heißt

„Laetare“

**"freue dich", deshalb das Motto
für diese Woche.**

**Freude meint mehr als
oberflächlichen Spaß.**

Sie geht tiefer.



**Manchmal sind es
die kleinen Dinge,
an denen ich mich freuen kann.**



Konkret kann ich:

- **Jeden Abend meinen Tag nochmal in Gedanken anschauen und mir mindestens fünf Dinge überlegen, über die ich mich gefreut habe**
- **Mir selbst oder einer anderen Person eine Freude bereiten, zB eine Blume schenken, ein nettes Lächeln, ein Kompliment**
- **Wenn ich allein bin für mich tanzen und/ oder singen**
- **Mir Zeit für ein Hobby nehmen, das mir Freude bereitet**
- **Oder:...**

