

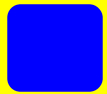


TRAFFO.IO

#checkindenmonat

stay mindful – stay positive – stay active





DER

#CHECKINDENMONAT

**BEGLEITET DICH BEI
DEINEM ACHTSAMEN
START IN DEN MONAT.**



**VIEL SPASS!
DEINE TRAFFOS**



»If you want to lift yourself up, lift up someone else.«



Ist Dir schon einmal aufgefallen, wie gut es Dir tut, wenn Du jemandem anderen etwas Gutes tust?

(und wenn ja, warum machen wir das denn dann so selten oder priorisieren es nicht? :)



Freiraum
für Deine
Gedanken

TRAFFO.IO



Suche Dir einen Tag in der Woche aus und nimm Dir vor vier »acts of conscious kindness*« für Andere und einen »aock*« für Dich zu machen.

Wichtig ist, dass diese Dir bewusst sind und aus Deinem freien Willen geschehen.

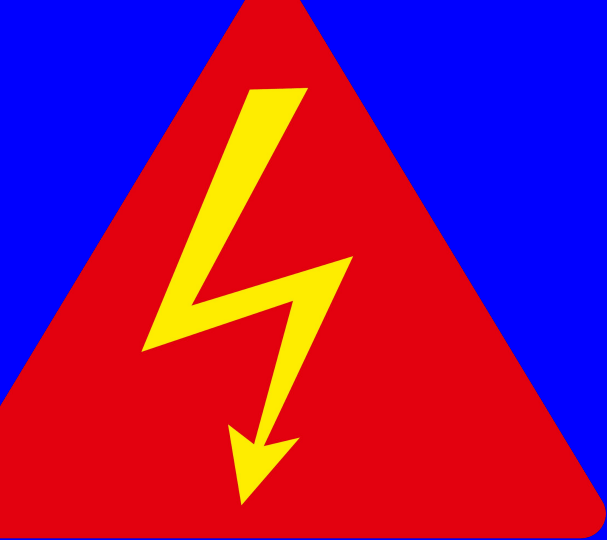
(*also von Dir bewusste Gesten der Freundlichkeit, diese müssen auch keine großen Gesten sein [jemandem eine Tür aufhalten, ein Kompliment bzw. Kudo geben oder einen Kaffee zu bezahlen, etc. reicht schon aus] :)

Suche Dir einen Tag in der Woche aus und nimm Dir vor vier »acts of conscious kindness*« für Andere und einen »aock*« für Dich zu machen.

Wichtig ist, dass diese Dir bewusst sind und aus Deinem freien Willen geschehen.

(*also von Dir bewusste Gesten der Freundlichkeit, diese müssen auch keine großen Gesten sein [jemandem eine Tür aufhalten, ein Kompliment bzw. Kudo geben oder einen Kaffee zu bezahlen, etc. reicht schon aus] :)

Diese Übung (die wir etwas abgewandelt haben) findet Ihr auf S. 52 im Buch »The Happiness Advantage« von Shawn Achor und könnt dort noch mehr über das Thema nachlesen.



Teile es!

#traffonize
#checkindenmonat
#actsofkindness
#liftupothers

(wenn du magst :)



TRAFFO.IO
TRAFFO.IO



Traffo GmbH
Rosenbergstr. 52b
70176 Stuttgart

+49 711 21952413
highvoltage@traffo.io
traffo.io

