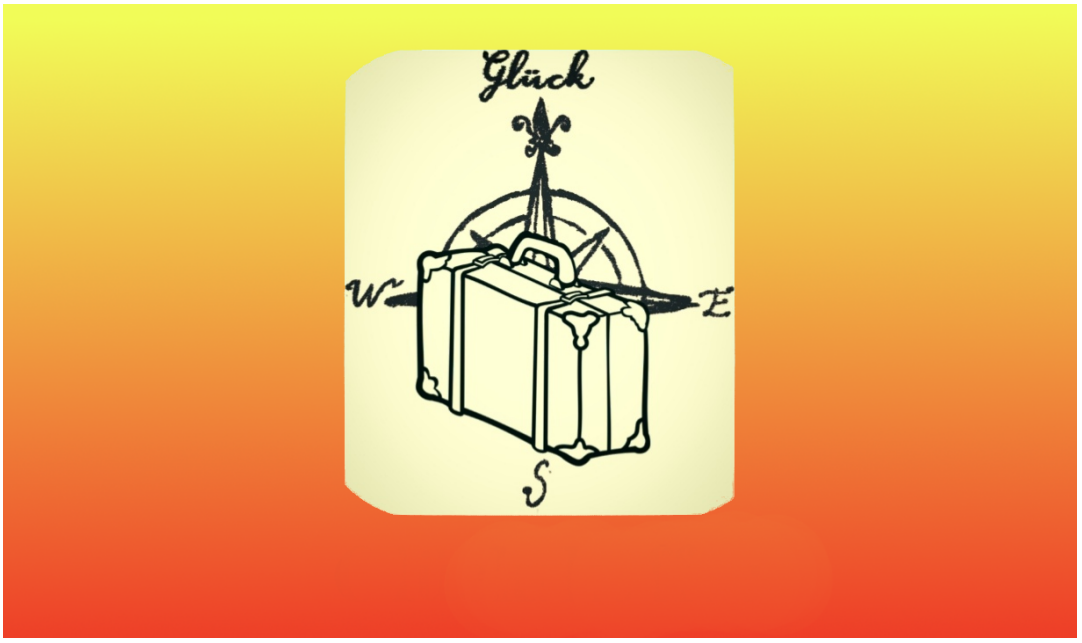

Glücks-Steckbrief

Name: Anouk

Das macht mich glücklich:

Musik hören und machen, Zeit für mich, Zeit mit Freunden und Familie, meine gesetzten Ziele erreichen

So komm ich in Bewegung:

Fahrrad fahren, Spazieren gehen

Das mach ich, wenn's mir mal nicht so gut geht:

Musik hören, mit meiner Mama reden

Das ist meine Liebling-Glücks-Übung des Newsletters:
Die Glücksbrille