

## Rezept

Was gibt es Besseres, wenn man sich müde und schlapp fühlt als eine warme Suppe zu essen? - Nicht viel, behaupte ich! Heute verraten ich Ihnen ein ganz besonderes Suppenrezept, das sich sehr gut dazu eignet die eigenen Kraftreserven aufzufüllen und keine allergenen Stoffe besitzt ;o)

### **Zutaten für eine Person:**

1 Stift,  
beliebige Anzahl kleiner Zettel,  
1 leeres Glas mit Deckel  
und eine Prise Nachdenkzeit.

### **Zubereitung:**

Ein- bis dreimal täglich **positive** Eigenschaften, Begabungen und Fähigkeiten, die Ihnen an diesem Tag an Ihnen aufgefallen sind, auf jeweils einen Zettel schreiben und in das Glas legen. Das ganze wiederholen Sie über einen Zeitraum von einer Woche, einen Monat oder bis das Glas voll ist. Zwischendurch immer wieder kräftig schütteln!

In Zeiten von Zweifeln und Hadern mit sich und der Welt einen Zettel herausnehmen und sich an die eigenen guten Seiten erinnern und die Welt mit anderen Augen betrachten. Denken Sie daran, der richtige Zeitpunkt etwas Neues auszuprobieren ist immer genau jetzt.