



INNER GARDENING

Bring' deinen inneren Garten zum Erblühen!

10 Tages Online Kurs
von Hannah Lisa Linsmaier

TAG 6 : Dein Herbarium der schönen Erlebnisse

Stell dir dein ganz eigenes Herbarium der
schönen Erinnerungen zusammen. Dein
Gehirn neigt dazu, sich Negatives besser als
Positives zu merken.

Doch es lässt sich darauf trainieren, auch
positive Erlebnisse besser zu memorieren.
Außerdem erfährst du etwas zum
wissenschaftlichen Hintergrund dieser Übung.

Ich freue mich auf deine Eindrücke:
mail@hannahlinsmaier.de
Deine Hannah Lisa

Hier ist Platz für Deine Journaling Gedanken.

