

# Ressourcenliste

Frieden beginnt in dir. Frieden beginnt mit dir. Frieden beginnt bei dir.

Wenn du in Frieden bist, kannst du Frieden in die Welt bringen.

- Selbstfürsorge
- Selbstmitgefühl
- Selbstliebe
- Spazieren gehen
- Lesen
- Meditieren
- Achtsam sprechen
- Kreativ sein
- Etwas schöpfen
- Yoga machen
- Träumen
- Achtsam essen

Frieden  
ist  
erbar