

# **Worüber ich mich heute freuen kann...**

**Beitrag von „CDL“ vom 22. Oktober 2021 16:39**

## Zitat von Lindbergh

In Anlehnung an den Thread schreibe ich ab jetzt in ein Notizbuch, das ich mal geschenkt bekam, aber nie benutzte, jeden Tag mein Tageshighlight hinein, denn egal wie düster ein Tag auch sein mag, jeder Tag hat auch schöne Momente und die gilt es, hervorzuheben.

Das klingt generell gut (ist auch etwas, was Therapeuten empfehlen) und gerade in deiner aktuellen Lage ganz bestimmt ein sehr gesunder Ansatz. Gut, dass du auf dich aufpasst und für dich sorgst.