

Posten Hören	Posten Fühlen	Posten Schmecken	Posten Riechen
Diese Geräusche mag ich:	Diese Dinge fühle ich gerne:	Diese Geschmäcker mag ich:	Diese Düfte mag ich:
Diese Geräusche mag ich nicht:	Diese Dinge fühle ich nicht gerne:	Diese Geschmäcker mag ich nicht:	Diese Düfte mag ich nicht:
Mein Lieblingsgeräusch:	Mein Lieblingsgegenstand:	Mein Lieblingsgeschmack:	Mein Lieblingsduft ist:
-5-	-4-	-3-	-2-
-6-	-7-	www.minibooks.ch	
Meine Lieblingsfarbe:			
Diese Dinge sehe ich nicht gerne an:			
Diese Dinge sehe ich gerne an:			
Posten Sehen	Meine Feeling-Good-Übung	Meine Yogaübung	Feeling good
			Achtsamer Umgang mit sich selbst