


...das wunderbar duftende Blumenfeld
...die wärmende Sonne auf der Haut zu spüren
...das freudige Zwitschern der Vögel
...die Einzigartigkeit der Natur
...das kribbelnde Frühlingsgefühl
...sich an Alltagskleinigkeiten zu erfreuen
...die Liebe
...eine frisch gepflückte Blume
...wenn ich dankbar bin

Fotos: DATISS

WERTVOLL IST...



...die Begeisterung für kleine Dinge
...das frische saisonale Gemüse
...die Nacht unter freiem Himmel zu verbringen
...die Ehrlichkeit
...sich jeden Tag etwas Gutes zu gönnen
...die angenehme Temperatur bis spät am Abend zu genießen
...das abkühlende Bad
...die Spontanität
...Musik zu hören

Fotos: DATISS


WERTVOLL IST...



...die Farbenvielfalt der Laubblätter
...sich loben zu lassen
...die Sorgen mit Freunden zu teilen
...optimistisch zu denken
...die nächste Party alkoholfrei zu genießen
...der Spaziergang durch den Wald
...der Klang schöner Musik
...der warme Herbsttag
...das Rascheln der Blätter

Fotos: DATISS

WERTVOLL IST...



...die wärmende Mütze
...ein Wellnessstag
...der spontane Kinobesuch
...die Zeit mit seinen Liebsten zu verbringen
...Konflikte anzusprechen
...sich „knuddeln“ zu lassen
...eine gute Tat pro Tag zu vollbringen
...die angebotene Hilfe anzunehmen
...sich täglich etwas Gutes zu gönnen

Fotos: DATISS

WERTVOLL IST...



Fachstelle für Suchtprävention Bern | www.suchtpraevention.org | 031 398 14 50



Fachstelle für Suchtprävention Bern | www.suchtpraevention.org | 031 398 14 50



Fachstelle für Suchtprävention Bern | www.suchtpraevention.org | 031 398 14 50



Fachstelle für Suchtprävention Bern | www.suchtpraevention.org | 031 398 14 50