

A close-up photograph of a person's hands holding a clear glass filled with a yellow smoothie. The person is wearing a light-colored, ribbed sweater and a ring with two stones on their left hand. The background is softly blurred.

# RESILIENZ & POSITIVE PSYCHOLOGIE

## Reflektionsfragen:

Wie möchte ich mich fühlen?

Welche Lebenssituationen verbinde ich mit diesen Gefühlen, welche nicht?

A close-up photograph of a person's hands holding a clear glass filled with orange juice. The person is wearing a light-colored, ribbed sweater and a gold ring with a pearl on their left hand. The background is softly blurred.

# RESILIENZ & POSITIVE PSYCHOLOGIE

## Reflektionsfragen:

Was hilft mir mich zu entspannen?

Was setzt mich unter Druck bzw. bringt mich von meinem gewünschten Gefühlen weg?

A close-up photograph of a person's hands holding a clear glass filled with orange juice. The person is wearing a light-colored, ribbed sweater and a ring with a pearl and a stone on their finger. The background is softly blurred.

# RESILIENZ & POSITIVE PSYCHOLOGIE

## Action Steps:

Was möchte ich in den nächsten sechs Wochen umsetzen um mich entspannter zu fühlen?

Was möchte ich nicht mehr tun?

A portrait of Dr. med. Janna Scharfenberg, a woman with short brown hair, smiling and resting her chin on her hand. She is wearing a light blue sweater and a necklace. The background is a soft, out-of-focus indoor setting.

# INFOS & KONTAKT

**Dr. med. Janna Scharfenberg ist praktische Ärztin, Ayurveda-Expertin, Bestseller-Autorin, Yogalehrerin sowie Gesundheits- und Ernährungscoachin. Mit ihren vielfältigen Aus- und Weiterbildungsangeboten, Büchern sowie wöchentlichem Podcast möchte sie möglichst viele Menschen zu einem gesunden Leben inspirieren. Janna lebt mit ihrer Familie in Zürich und ist im gesamten deutschsprachigen Raum für Vorträge unterwegs.**

**Alle Informationen über Janna und ihre Angebote findest du unter [www.drjannascharfenberg.com](http://www.drjannascharfenberg.com).**

*Disclaimer:*

*Alle Inhalte, die in diesem Workbook sowie den dazugehörigen Audio-Dateien vorgestellt wurden, dienen der reinen Informations- und Wissensvermittlung. Sie ersetzen keine persönliche Konsultation durch dafür medizinisch ausgebildete Experten.*