

# 5.12. Schönes Geschenk: Glücksmomente-Glas



Es kommt im Leben nicht darauf an, Glück zu haben, sondern darauf, glücklich zu sein.

Ein schönes Motto für dein Glücksmomente-Glas. So ein Glas eignet sich wunderbar für dich selbst. Oder als Geschenk für liebe Menschen.

## **Du brauchst:**

Ein schönes Glas und Dekomaterial

Ein bisschen Ruhe, Zeit und etwas Fantasie

Wir haben dir eines schon dekoriert, damit du siehst, was wir meinen. Aber das ist nur eins von vielen Beispielen. Lass deine Fantasie spielen.

## **Wozu ein Glücksmomente-Glas?**

In einem Glücksmomente-Glas hält man seine Glücksmomente fest, indem man diese Momente auf einen kleinen Zettel schreibt und den dann im Glas verwahrt. Wenn man traurig ist, kann man das Glücksmomente-Glas öffnen und sich an den schönen Sachen freuen, die einem passiert sind. Meist sind es die kleinen Dinge des Alltags, die wir oft gar nicht bewusst wahrnehmen, die wir aber auf alle Fälle wieder schnell vergessen. Wenn wir sie aufschreiben und in unserem Glücksmomente-Glas verwahren, gehen sie uns nicht verloren, und wir können uns immer wieder an ihnen erfreuen.

Schreib also einen Glücksmoment auf und verwahr ihn in deinem Glücksmomente-Glas, immer wenn

- Du einen schönen Moment genießt
- Dich etwas zum Lächeln bringt
- Glück für dich spürbar ist
- Du dich über eine Kleinigkeit freuen kannst.

Schreibe deinen Glücksmoment auf einen kleinen Zettel, falte den dann zusammen und stecke ihn in das Glas. Du kannst auch ein Bild malen, wenn du dich freust, und auch das in deinem Glas aufbewahren.

**Wenn du irgendwann einen Lichtblick oder etwas Glück brauchst,  
öffne das Glas und lächle!**