

Fahre mit einem Farbstift in die Mitte der Spirale (in Deine Mitte).
Halte dort für einen Moment an und sage zu Dir selbst den Satz:
«Jesus bringt Freude in mein Leben»

Dann geht's wieder zurück an den Rand der Spirale – zurück in Dein Leben hinaus. Das
kannst Du beliebig wiederholen, bis die Spirale schön bunt ist.
Vielleicht magst Du diesen Satz auch aufschreiben, so oft, bis die ganze Spirale
beschrieben ist.

