

Kleiner Auszug aus „Deinem Mutmacher“,
der immer zur Hand ist und schnell helfen kann



Zufriedenheit ist, in alltäglichen Dingen, etwas
Wunderbares zu sehen...

Was hilft mir jetzt?

Diesen Ort sofort verlassen!
Viel Wasser trinken!
Mir Mut machen!

Trage selbst ein:

.....

.....

.....

.....

Notizen:

.....

.....

.....

.....

.....