

STOP

Du willst doch etwas anderes!

Du fühlst dich gerade vielleicht:

wütend, einsam, sauer, gelang-
weilt, gestresst, traurig, zornig
belohnungswürdig



Um aus dieser negativen Stimmung zu entkommen hilft mir jetzt:

- *Wasser trinken*
- *Sport machen*
- *Meditation*
- *heiße Dusche*
- *Telefonat führen*
- *frische Luft atmen*
- *Tagebuch schreiben*
- *jmd. eine Freude bereiten*
- *jmd. verzeihen*
- *dankbar sein*
- *und vieles mehr*

