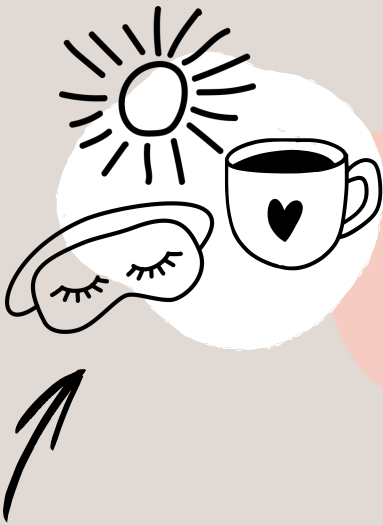


9 TIPPS, UM AUS EINEM SCHLECHTEN TAG DAS BESTE ZU MACHEN



Bevor du startest:

Drücke den RESET-Knopf und mach einen Neustart: Trink eine Tasse Tee, geh kurz an die frische Luft, mach ein Nickerchen

1

Wirf deine bisherigen Pläne über Bord und überlege sorgfältig, was für heute noch möglich ist



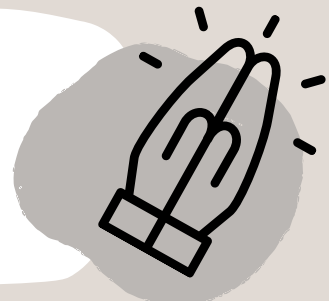
HA
HA

2

Lach darüber, wie schlecht die Dinge grad laufen. Du lässt dich trotzdem nicht unterkriegen. Yesss!

3

Sei dankbar für alle Dinge, die trotzdem grad positiv sind in deinem Leben



4

Gönn dir zum Ende des Tages etwas Positives: Lieblings-Essen, Lieblings-Film, Lieblings-Menschen

5

Tu jemandem etwas Gutes: Wem könntest du einen kleinen Gefallen tun oder eine Freude machen?



- 6 Finde etwas, was dich zum Lachen bringt
- 7 Gehe raus und schaffe Abstand
- 8 Singe laut oder Tanze ausgelassen
- 9 Bring dich zum Schwitzen