

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

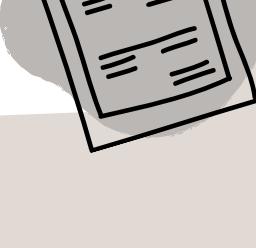


Bevor du startest:
Drücke den RESET-Knopf und
mach einen Neustart: Trink eine
Tasse Tee, geh kurz an die frische
Luft, mach ein Nickerchen



1

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



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



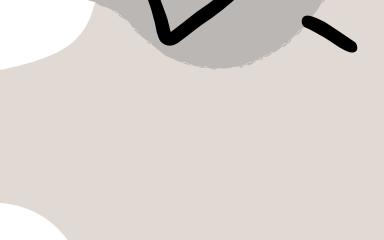
4

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