

Anleitung

Läufst Du auch manchmal schon eine ganze Weile mit einem Unwohlsein herum, bevor Du Dich erinnerst, was Dir gut tun würde, damit Du Dich wieder besser fühlst?

Dann kann Dir ein

"Was tut mir gut, wenn... ? - Büchlein

ein wunderbarer Helfer sein.

Drucke Dir alle oder Deine Lieblingsseiten ein- oder beidseitig aus und schneide sie an der Mittellinie durch.

Wenn Du gerne malst, kannst Du Dir gerne auch nur die Seite ohne Motiv ausdrucken und eigene Bilder malen.

Schreibe alles auf, was Dir gut tut, wenn Du Dich traurig, einsam, wütend, unwohl, gelangweilt ... fühlst oder wenn Du krank bist.

Von

Mama, Papa, Geschwister oder Freunde anrufen, einen Baum umarmen, spazieren gehen, im Garten buddeln, Schwimmen, wandern, Yoga, Radfahren, tanzen, Singen, Malen, Stricken, backen, Dir eine Freude bereiten, Aufräumen, etwas Olles entsorgen, ein kaputtes Lieblingsding ersetzen, jemandem eine Freude bereiten, ein schönes Bad nehmen, verreisen, Olles aufschreiben, Schlafen, Dich zurück ziehen, Freunde besuchen, neue Menschen kennenlernen, Zeit mit Tieren verbringen, etwas zum ersten Mal machen, Lesen, Kaleidoskopbilder bestaunen, Zaubern

Bis hin zu Deinen Lieblingsschokis, Kräutertees, Globulis oder Omas Geheimrezepten darf da alles drauf.

Ergänze die Liste, immer wenn Dir noch etwas einfällt und verschenke sie auch gerne an Menschen, die Du magst.

Ich wünsche Dir viel Freude damit.

Liebe Grüße,
Anne

Berlin, 10.10.2022

Zuversicht
Anne Kathrin Frihs

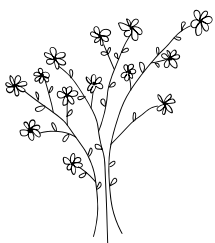
Praxis für Energiearbeit und Lebensfreude

www.zuversicht.net



was tut mir gut, wenn

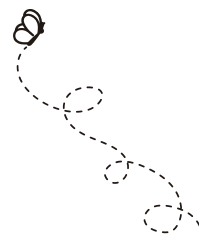
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....



.....
.....
.....
.....
.....

was tut mir gut, wenn

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....



.....
.....
.....
.....
.....

was tut mir gut, wenn

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

was tut mir gut, wenn

.....

.....

.....

.....

.....

.....

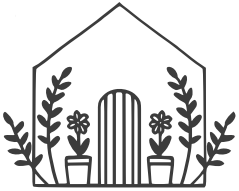
.....

.....

.....

.....

.....



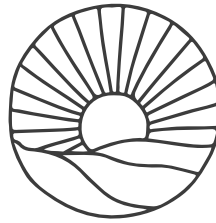
.....

.....

.....

.....

.....



.....

.....

.....

.....

.....

was tut mir gut, wenn

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

was tut mir gut, wenn

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



.....

.....

.....

.....

.....



.....

.....

.....

.....

.....

was tut mir gut, wenn

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



.....

.....

.....

.....

.....

was tut mir gut, wenn

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



.....

.....

.....

.....

.....

was tut mir gut, wenn

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



.....

.....

.....

.....

.....

was tut mir gut, wenn

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



.....

.....

.....

.....

.....

was tut mir gut, wenn

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



.....

.....

.....

.....

was tut mir gut, wenn

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



.....

.....

.....

.....

was tut mir gut, wenn

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



.....

.....

.....

.....

was tut mir gut, wenn

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



.....

.....

.....

.....

was tut mir gut, wenn

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

was tut mir gut, wenn

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

was tut mir gut, wenn

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

was tut mir gut, wenn

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

was tut mir gut, wenn

was tut mir gut, wenn

was tut mir gut, wenn

was tut mir gut, wenn

