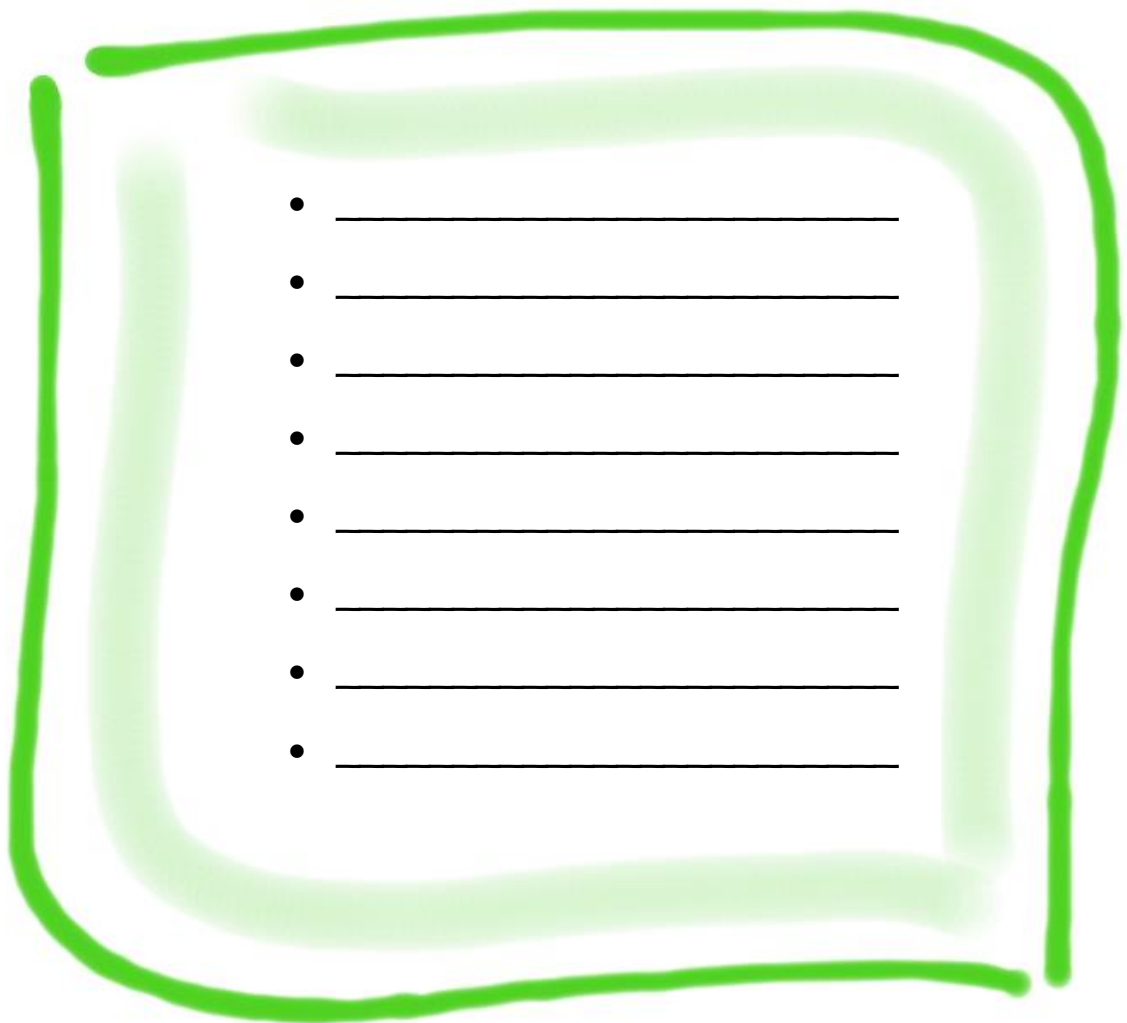


Wenn-nichts-mehr-geht-Erinnerungs-Liste

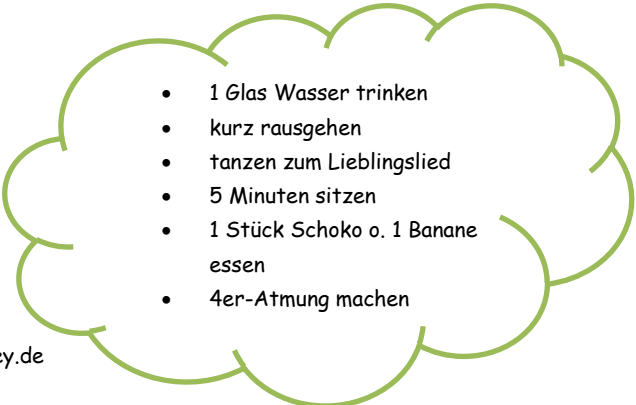
1. Schreibe 3 - 8 Dinge auf, mit denen Du Dich sofort besser fühlst.
2. Schneide die Liste aus.
3. Platziere sie dort, wo Du sie schnell bei der Hand hast, wenn nichts mehr geht.
Zum Beispiel hinter den Bildschirm kleben, in die Brieftasche stecken, ins Handschuhfach im Auto. Oder Du notierst sie Dir im Handy.
4. Anwenden und 😊



- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

Petras Liste:



- 
- 1 Glas Wasser trinken
 - kurz rausgehen
 - tanzen zum Lieblingslied
 - 5 Minuten sitzen
 - 1 Stück Schoko o. 1 Banane essen
 - 4er-Atmung machen