



Name:

Klasse:

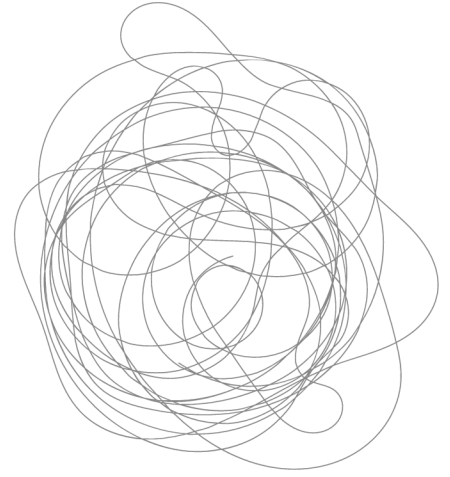
Atme ein, lächle. Atme aus, entspanne!

Inhalt

1. Stand der Dinge.....	2
2. Gefühlscheck.....	3
3. Gedanken loslassen.....	4
4. Check und Tagebucheinträge.....	5
5. Mandala.....	15
6. 5-4-3-2-1 Methode.....	16
7. Platz für Notizen.....	17

Gedanken loslassen

Welche Dinge muss ich heute erledigen?



Welche angenehmen Gedanken habe ich gerade?

Welche besorgniserregenden oder belastenden Gedanken habe ich gerade?

Welche Emotionen zeigen sich gerade?

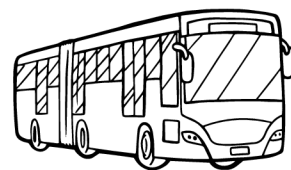
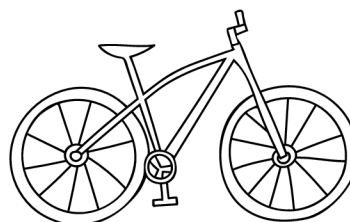
Welche Gedanken kann ich mir auch für morgen aufheben?

Check in 1

zum Start in den Tag

MEIN START IN DEN TAG

SO BIN ICH ZUR SCHULE GEKOMMEN



WORT DES TAGES

DAS HABE ICH HEUTE SCHON ERLEBT

STUNDEN SCHLAF

0 - 3

4 - 6

7 - 9

10 - 12

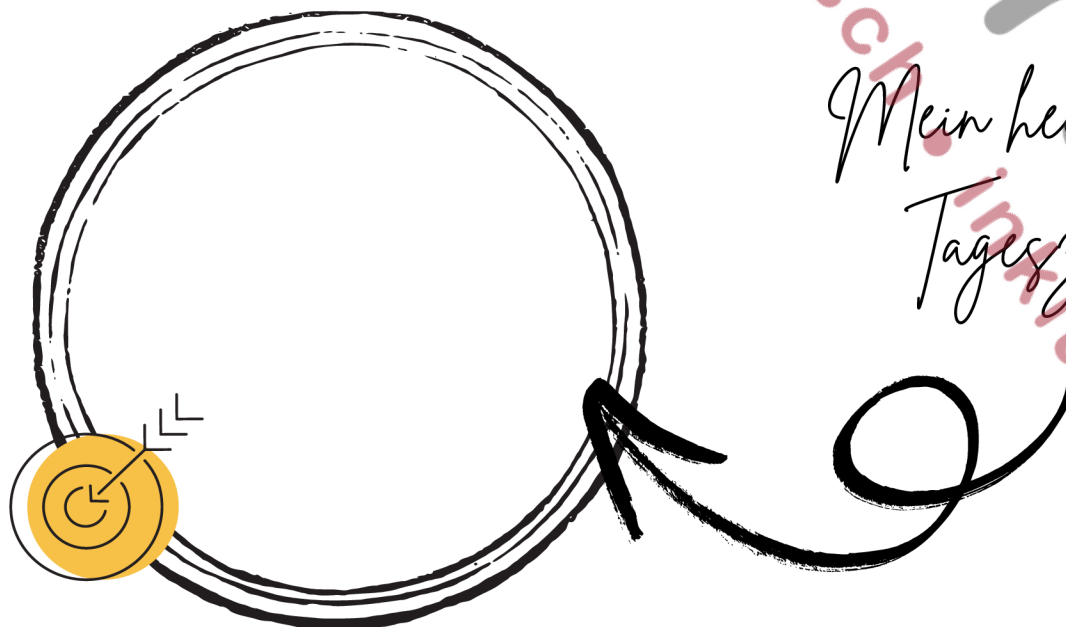
AKTUELLE GEFÜHLSLAGE



MEINE POSITIVE AFFIRMATION FÜR DEN TAG

Positive Affirmationen sind bejahende Worte über sich selbst und über das eigene Leben.

Mein heutiges
Tagesziel





ICH
WACHSE
JEDEN TAG
ÜBER
MICH
HINAUS!

LASST UNS HEUTE UND JEDEN
TAG ACHTSAM MIT UNS UND
UNSERER UMWELT UMGEHEN!



*Kleine Taten machen einen
großen Unterschied.*