Das brauche ich, um mich wohlzufühlen ♡

Male oder schreibe in die Wolken,
was dir guttut und dir hilft.

Manchmal wird mir alles zu viel.
Diese Dinge helfen mir dann:

Ein Ort, an dem ich mich sicher fühle: _____

Etwas, das mich beruhigt: _____

Ein Mensch, der für mich da ist: _____

Etwas, das mir Trost gibt: _____

Etwas, das mir Kraft gibt: _____

Etwas, das mir Spaß macht: _____

Ich darf gut für mich sorgen.
Meine Gefühle sind wichtig. ♡

