

MEIN WORKBOOK

VERÄNDERUNG BEDEUTET ARBEIT,
ABER DARAUS ENTSTEHEN NEUE LEBENSANKER!





**WELCHEN
FEHLER
BEREUST DU
ZUTIEFST?**

**WIESO VERSORGST DU DICH
HEUTE NICHT MAL MIT DEINEM
LIEBLINGSESSEN?**





**WELCHEN NACHBARN WÜRDDEST DU
GERNE KENNENLERNEN?**



WORK IN PROGRESS



**WIRKT EINER DEINER NACHBARN
SYMPATHISCH, ABER DU HAST
BISHER NIE MEHR ALS DIE
TAGESZEIT MIT IHM GEWECHSELT?**

**WANN LÄDST DU IHN MAL ZUM
KAFFEE/TEE EIN?**

**HALTE HIER FEST WIE ES
GELAUFEN IST.**

**PS.: ES DARF AUCH JEMAND EIN
PAAR HÄUSER WEITER SEIN.**

HAST DU DICH SCHON
MAL VERLAUFEN UND
TROTZDEM AUF DEN
WEG ZURÜCKGEFUNDEN?





WORK IN PROGRESS



**MANCHMAL IST DER WEG STEINIG
UND BESCHWERLICH.**

**BESCHREIB HIER WANN DU DAS
LETZTE MAL VOM WEG
ABGEKOMMEN BIST, ABER DANN
DOCH DEN WEG WIEDERGEFUNDEN
HAST.**

**WIE HAST DU DICH GEFÜHLT,
NACHDEM DU WIEDER AUF KURS
WARST?**

**GESTALTE DIR EINEN
SCHÖNEN SOMMERTAG**
- auch wenn nicht Sommer ist





**WANN HAST DU DAS LETZTE
MAL WAS GEMALT?
HOL FARBEN UND STIFTE RAUS!**



WORK IN PROGRESS



**ES MUSS KEIN MEISTERWERK
WERDEN. BEI KUNST GEHT ES
NICHT NUR UM DAS ENDPRODUKT,
SONDERN AUCH UM DEN PROZESS.**

**WAS IST DIR BEIM MALEN DURCH
DEN KOPF GEGANGEN?**

**WAREN DIE GEDANKEN KONFUSER
ODER WAR ALLES RUHIG?**



**WANN HAST DU JEMANDEM
DAS LETZTE MAL EINEN
GEFALLEN GETAN?
WIE HAST DU DICH DABEI
GEFÜHLT?**



**BEOBACHTE DEN STERNENHIMMEL
ODER GIBT ES VIELLEICHT BALD EIN
BESONDERES ASTRONOMISCHES
EREIGNIS?**

**BETRACHTE DEN
SONNENAUFGANG ODER DIE
ABENDDÄMMERUNG.**





WORK IN PROGRESS



MEISTENS NEHMEN WIR DIE
SCHÖNHEIT GAR NICHT MEHR
WAHR, DIE ZWEI MAL AM TAG SO
PRÄSENT IST.

NIMM DIR DIE ZEIT UND
BEOBACHTEN DEN
SONNENAUFANG ODER DEN
SONNENUNTERGANG.

WELCHE FARBEN HAT DER
HIMMEL?
WIE FÜHLST DU DICH?

IN WELCHER SITUATION HAST
DU SCHON MAL

HILFE

BEKOMMEN?





**WAS FEHLT DIR ZUM GLÜCK?
WAS KANNST DU KONKRETES
TUN UM IHM EIN BISSCHEN AUF
DIE SPRÜNGE ZU HELFEN?**



**KÜMMERE
DICH UM EIN
HAUSTIER.**



**DEIN EIGENES,
VON EINEM
FREUND ODER
EINS IM
TIERHEIM.**

SPEAK

SPRICH MIT
JEMANDEM
ÜBER DEINE
ÄNGSTE UND
NÖTE!

נ

ג

ה

ש

נ

ג

MANCHEN HILFT ES ZU
BETEN ODER ZU BEICHTEN.
SCHON MAL AUSPROBIERT?





**UMGEBE DICH MIT
BLUMEN UND PFLANZEN.
RIECHE DARAN.
BETRACHTE SIE.**



WORK IN PROGRESS

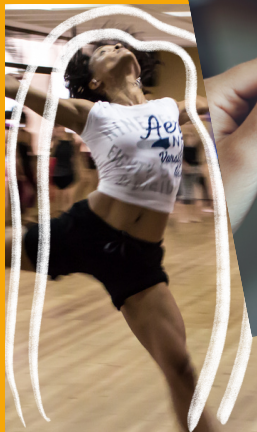


**KLEINE AUFGABE FÜR DIE SINNE!
SETZ DICH IN EIN BLUMENFELD
ODER GEH IN EINE
BLUMENHANDLUNG.**

**WELCHE GERÜCHE NIMMST DU
WAHR?**

**WIE FÜHLEN SICH DIE BLÄTTER
ZWISCHEN DEINEN FINGERN AN?**

**KOMMEN IRGENDWELCHE
GEFÜHLE HOCH?**



**MACH WORAUF DU LUŠT
HAST - EGAL WIE SCHRÄG
ODER KOMISCH ES
ANDERE FINDEN!**



WORK IN PROGRESS



**MENSCHEN SIND VERSCHIEDEN.
SO AUCH IHRE HOBBIES UND WAS
IHNEN FREUDE BRINGT.**

**MACH EINFACH WORAUF DU
GERADE LUST HAST, EGAL WAS
ANDERE DENKEN.**

**WAS WILLST DU UNBEDINGT MAL
AUSPROBIEREN?**

SCHMINKE DICH -
EINFACH FÜR DICH
SELBST ODER BENUTZE
DEIN LIEBLINGSPARFÜM.





WORK IN PROGRESS



**SICH ZU SCHMINKEN ODER DEN
LIEBLINGSDUFT AUFZULEGEN,
SOLLTE KEIN GEFALLEN FÜR
ANDERE SEIN.**

**MACH DAS FÜR DICH SELBST,
WENN DU DICH DANN WOHLER IN
DEINER HAUT FÜHLST.**

**WIE WÄRE ES WENN DU DICH
EINFACH MAL SCHICK MACHST,
OBWOHL DU GAR NICHT
AUSGEHST?**

WAS MÖCHTEST DU
AN DIR VERÄNDERN?
WARUM?





WORK IN PROGRESS



SO GUT WIE JEDER HAT

BAUSTELLEN.

WAS SIND DEINE?

**WILLST DU WAS AN DEINEM
AUSSEHEN ÄNDERN ODER STÖREN
DICH EIGENSCHAFTEN MASSIV?**

**WARUM WILLST DU DIE SACHEN
VERÄNDERN?**

**WÜRDEN DAS ETWAS AN DEINEM
LEBEN VERÄNDERN?**



**HAST DU
SELBSTABWERTENDE
GEDANKEN?
SCHREIB SIE AUF.**



WORK IN PROGRESS



**DIE STIMME IN UNSEREM KOPF
KANN ZERMÜRBEND SEIN.**

**WELCHE SELBSTABWERTENDEN
GEDANKEN WIEDERHOLEN SICH?**

**HAST DU SCHON MAL EINE
OBJEKTIVE MEINUNG DAZU
EINGEHOLT?**

**WIR SIND OFT WESENTLICH
HÄRTER ZU UNS SELBST, ALS
ANDERE.**
