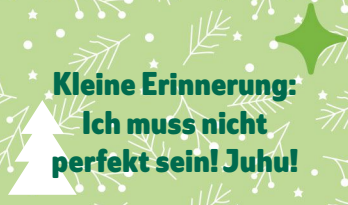
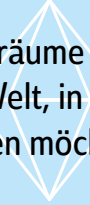
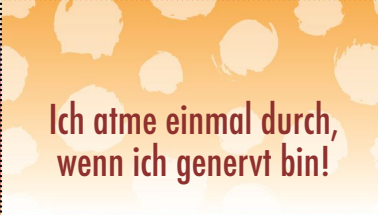
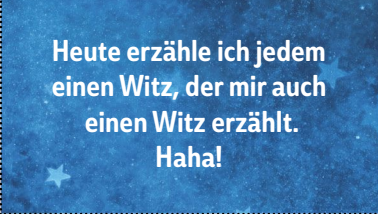
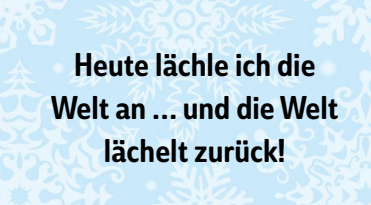


MUTMACH-ADVENTSKALENDER

Wir können unsere Probleme und die Probleme der Welt nicht einfach wegzaubern ...
Deshalb gibt es hier extra für dich den fröhlichen Mutmach-Adventskalender!

So geht's:

1. Schneide die 24 Texte aus. (Du kannst die Seite auch kopieren und die Kopie ausschneiden).
2. Falte jeden Zettel in der Mitte, sodass du den Text nicht sehen kannst. Lege die Zettel in eine Schale oder einen Beutel.
3. Jeden Tag ziehst du einen Zettel mit dem Motto für einen gelungenen Tag!

 Ich weiß: Mut tut gut!	 Ich mache den ersten Schritt.	 Heute mache ich 3 Leuten ein Kompliment – und fange bei meinem Spiegelbild an!
 Ich schaffe das!	 Kleine Erinnerung: Ich muss nicht perfekt sein! Juhu!	 Heute träume ich von einer Welt, in der ich leben möchte.
 Ich bin stark und stehe zu meinen Fehlern!	 Ich sage anderen lauter nette Dinge – mal sehen, was passiert!	 Heute nehme ich mein Glück selbst in die Hand.
 <i>Ich gehe meinen Weg, auch wenn er mal steinig und verschlungen ist!</i>	 Heute wird lustig: Lach-Challenge starten – wer zuerst lacht, verliert!	 My smile is my answer ... Ich lächle, statt genervt zu sein!
 Heute schaue ich in den Himmel und wünsche mir was.	 Heute finde ich mich krass gut, so wie ich bin.	 Ich atme einmal durch, wenn ich genervt bin!
 Ich kann mit meinem Mut Berge versetzen!	 <i>Heute bin ich einfach nett zu mir und habe Geduld!</i>	 Heute erzähle ich jedem einen Witz, der mir auch einen Witz erzählt. Haha!
 Ich rege mich über gar nichts auf!	 <i>Heute finde ich etwas, worauf ich mich an diesem Tag freue!</i>	 Ich habe echt gute Laune, das wird ein toller Tag!
 Heute sehe ich nur meine aller- besten Seiten!	 Heute lächle ich die Welt an ... und die Welt lächelt zurück!	 Heute habe ich meinen Lieblings-Mutmach- Song im Ohr!