



WORÜBER HABE ICH MICH HEUTE **GEFREUT?**  
WAS IST **GUT GELAUFEN?**

---

---

---

---

---

---

---

---

Nochmal durchlesen. Nochmal darüber freuen. Übers Bett hängen oder auf den Nachttisch legen und morgen nach dem Aufwachen noch mal lesen!



WORÜBER HABE ICH MICH HEUTE **GEÄRGERT?**  
WAS IST **SCHLECHT GELAUFEN?**

---

---

---

---

---

---

---

---

Nochmal durchlesen. Durchatmen. Zusammenknüllen und weg damit!