

# Mutmach LISTE

Um Kummer und Sorgen zu verdrängen, haben wir eine kleine Liste für gute Gedanken. Eine schöne Zeit, Mutmacher und kreative Ideen erstellt.



SICH SELBST ETWAS GUTES TUN UND DANKEBAR SEIN



SPORT MACHEN (ok Joggen geht auch :))



FAHRRAD FAHREN



ENTSPANNEN BEIM YOGA



MUSIK HÖREN UND TANZEN



ETWAS LESEN



EIN BAD NEHMEN



AUCH KLEINE ERFOLGE FEIERN



ETWAS NEUES AUSPROBIEREN



GUTE GESPRÄCHE



KREATIV SEIN



ES SICH GUTTUNLICH MACHEN



ETWAS KOCHEN



AU GUTE ZEITEN ZURÜCKDENKEN



NACH DRAUSSEN GEHEN

MS