

# Bärchen

Wir alle haben abertausende Gedanken jeden Tag – leider sind nicht alle davon positiv. Einem guten Gedanken folgen auch gute Gefühle! Dafür haben wir ein paar bärenstarke „Glückssätze“ zusammengestellt, die bei regelmäßiger Wiederholung allmählich ins Unterbewusstsein übergehen und Dich so stärken.

- 1 Male die Karten schön bunt an und schneide sie entlang der gestrichelten Linie aus.
- 2 Nun kannst Du die stärkenden Sätze z.B. als Teil des Ins-Bett-Geh-Rituals mit Deinen Eltern gemeinsam in der Ich-Form wiederholen.

