

WAS DU BEI STRESS TUN KANNST...



MASSIERE DEINE FÜßE



ATME 5 MAL TIEF EIN
UND AUS



SCHREIBE AUF, WAS DICH NERVT
UND WARUM



TELEFONIERE MIT EINEM
LIEBEN MENSCHEN



HÖRE MUSIK,
DIE DICH ENTSPANNT



SCHREIBE DIR EINE LISTE,
WAS ZU TUN IST



SCHAU DIR EIN LUSTIGES
TIERVIDEO AN



ZEICHNE EIN BILD DAVON,
WIE ES DIR GERADE GEHT



SCHREIBE DIR EINE LISTE,
WAS DICH FREUT UND WARUM



SCHREIBE IN EINEN POLSTER



HÖRE EINE GESCHICHTE, DIE DU
MOCHTEST, ALS DU NOCH KLEIN WARST



RAUS AN DIE FRISCHE LUFT
UND MACHE ETWAS SPORT

WAS HilFT DIR BEIM ENTSPANNEN?