

Mein Wohlfühlbuch

Hier könnt ihr Euer eigenes Wohlfühlbuch entwerfen, basteln, selbst gestalten

Als Titelblatt könnt ihr "Mein Wohlfühlbuch" auswählen

dann sollte jede Seite folgendes enthalten

Seite 1	Mein Lieblingsspruch
Seite 2	Das sind meine Stärken
Seite 3	Das habe ich schon alles erlebt
Seite 4	Das macht mir Freude
Seite 5	Das ist mein Lieblings-Ort (Beschreibung des Ortes)
Seite 6	Daraus schöpfe ich Energie und Kraft
Seite 7	Das sind wohltuende Worte eines Freundes (Freund schreiben lassen)
Seite 8	Dinge, die mir ganz besonders wichtig sind
Seite 9	Das will ich in den nächsten Monaten erreichen
Seite 10	Das ist mein Lieblingsfoto, weil
Seite 11	Damit kann ich mir selbst eine Freude machen
Seite 12	So sieht für mich ein schöner Sonntagmorgen aus
Seite 13	Das schätze ich an mir
Seite 14	Das gibt mir Trost
Seite 15	Das sind wohltuende Worte einer Freundin (Freundin schreiben lassen)
Seite 16	Das ist mein Lieblingssong (Text aufschreiben)
Seite 17	Menschen, die mir ganz besonders wichtig sind
Seite 18	Das sind meine Schätze
Seite 19	Das ist mein Lieblingsgericht
Seite 20	Dieses Gericht bereite ich mir gerne vor (Rezept aufschreiben)!
Seite 21	Diese sportliche Tätigkeit tut mir gut
Seite 22	Das ist meine Lieblingsfarbe, weil ... (Seite mit dieser Farbe bemalen)
Seite 23	Dieses Museum besichtige ich immer gerne... mein letzter Besuch war am...

Seite 24	Das ist mein Lieblings - Café (Visitenkarte einkleben) Mein letzter Besuch war am.....
Seite 25	Mein Lieblings-Restaurant (Visitenkarte einkleben) Mein letzter Besuch war am...
Seite 26	Das war mein schönster Urlaub (Bild dazu einkleben)
Seite 27	Das waren wichtige Begegnungen
Seite 28	An diesen Ort will ich irgendwann hin! (Bild des Ortes einkleben)
Seite 29	Darüber kann ich immer lachen (z. B. Witz, lustige Begegnung oder schöne Kindheitserinnerung)

Gestaltungstipp des Wohlfühlbuches: am besten nehmt ihr weiße Blätter und nummeriert die mit der Seite und schreibt auf jeder Seite den dazu gehörigen Titel und schon könnt ihr kreativ werden, in Euren Wohlfühlbüchern, viel Spaß damit :-)

Es geht auch was rein zu kleben, selbst was zu zeichnen oder Fotos, es geht einfach nur darum, dass es ein Wohlfühlbuch für Euch wird, dass ihr immer aufschlagen könnt, wenn ihr positive neue Energien braucht oder einfach nur als Ablenkung.

Eure Nadine