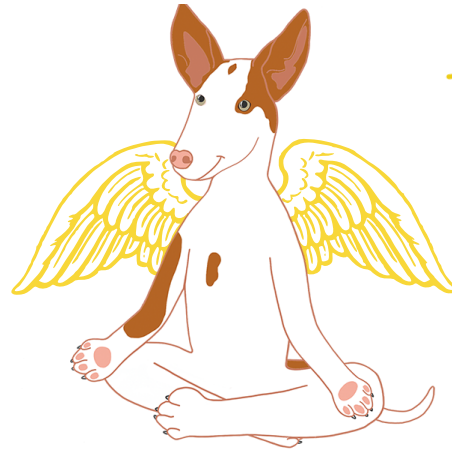


Ich bin dein Fühl-dich-gut-ENGEL

All das was dich
bedrückt, dir Sorgen
bereitet oder Angst
macht darfst du in die
Sorgenwolke eintragen,
um diese loszulassen.



Wenn dir etwas auf dem Herzen liegt oder dir ständig Grübelgedanken im Kopf herumschwirren ist es wichtig, dich im loslassen zu üben.

Amigos Tipp:

- Trage alles in die Sorgenwolke ein, was dich bedrückt, all deine Sorgen, Gedanken und Ängste - oder was dich gerade beschäftigt.
- Du darfst dir alles von der Seele schreiben - und vieles fühlt sich dann schon leichter an.
- Wenn du magst, sprich mit deinen Eltern oder Freunden darüber.
- Dann darfst du deine Sorgen in der Sorgenwolke loslassen, indem du diese einfach in den Müll schmeißt.

Meine Sorgenwolke

Datum

