

Gute Laune - schlechte Laune

Das tut mir gut.
Das tut mir nicht gut.



Das tut mir gut:

- Musik hören
- Freunde treffen mit meinem Kind
- Schlafen
- Spazieren gehen
- Mit jemand über meine Probleme reden
- Mit meinem Partner zusammen sein
- Sport machen
- Mich schön anziehen
- Etwas Schönes essen
- _____



Das tut mir nicht gut:

- Regen
- Geld-Sorgen
- Zu wenig Schlaf
- Allein sein
- Wenn ich mit niemand reden kann
- Zu viele Termine
- Andere finden nicht gut, was ich tue
- Wenn mein Kind _____
- _____

