

Gute
BESSERUNG



Alles Liebe!

ars≡dition





GLÜCKLICH SEIN IST DIE BESTE MEDIZIN

Keine Frage: Kranksein drückt wirklich auf die Laune! Damit du trotzdem immer mal wieder einen Grund zum Lächeln findest und es dir nicht langweilig wird, warten in diesem Buch 33 kleine Glücksbotschaften auf dich.

Fühl dich gedrückt!







Öffne

diese Seite,

wenn du dich gleich besser fühlen willst!



VORFREUDE IST DIE SCHÖNSTE FREUDE!

Schnapp dir deshalb einen Zettel und Stift und schreibe mal alle Dinge auf, auf die du dich jetzt schon freuen kannst. Wenn es dir so vorkommt, als gäbe es da gerade gar nichts, dann überleg doch mal, was dich in Zukunft glücklich machen könnte, und beginne mit deiner Planung. Das können kleine Dinge wie ein Bummel über den Wochenmarkt oder ein Kinobesuch sein – oder auch große wie eine Reise ans Meer. Sei dir sicher: Auch diese Situation geht vorbei und es warten wundervolle Tage auf dich!



Man muss immer etwas haben,
auf das man sich *freut*.

EDUARD MÖRIKE





wenn du deine Langeweile wegzaubern willst ...






SCHWEDISCH LERNEN, COCKTAILS MIXEN ODER MAKRAMEE KNOTEN ...

Mittlerweile gibt es unzählige Kurse, die du auch von zu Hause absolvieren kannst. Gibt es etwas, was du schon lange einmal lernen wolltest, wofür du aber bisher nie Zeit gefunden hast? Dann ist jetzt deine Chance gekommen!

Mit etwas Glück entdeckst du sogar ein neues Hobby, das dir noch lange Freude schenken wird.







wenn dir dein Leben zu leise ist ...

