





# VERLIER NICHT DEN MUT!

Das Leben ist nicht immer fair. Aber: Kopf hoch!  
Nichts ist für immer. Es kommen auch wieder schönere  
Zeiten. Um diesen ein wenig auf die Sprünge zu helfen,  
findest du in diesem Buch 33 kleine Botschaften und Ideen,  
die voller Trost, Zuversicht und Glück stecken.

*Fühl dich fest gedrückt.*







wenn du ein Lächeln gebrauchen kannst ...



# GLÜCKSBOOSTER FÜR GRAUE TAGE

Leider fühlen sich nicht alle Tage im Leben wie Konfetti und Sonnenschein an. Es gibt auch diese Tage, an denen man sich am liebsten für immer unter der Bettdecke verstecken möchte. Wappne dich für genau diese mit einem kleinen Notfall-Täschchen voller Glück. Fülle es mit ein paar Kleinigkeiten, die dir garantiert ein Lächeln ins Gesicht zaubern – zum Beispiel mit Seifenblasen, deiner Lieblingsschokolade, einer Duftkerze oder einer Liste mit allen Dingen, die du an dir selbst gerne magst. Im Notfall kannst du dann dein Glückstäschen öffnen und das Grau ein bisschen vertreiben.

Die Seele ernährt sich von dem,  
worüber sie sich *freut*.

AUGUSTINUS VON HIPPO





wenn du dir etwas Farbe im Alltagsgrau wünschst ...





# TAUCHE EIN INS BUNTE TREIBEN!

In ein buntes Meer aus Farben und Düften eintauchen – das geht am besten bei einem gemütlichen Bummel über den Wochenmarkt. Hier warten schließlich an jeder Ecke kleine Leckerbissen, nette Gespräche oder ein paar hübsche Blümchen auf dich. Nimm dir mal wieder Zeit zum Stöbern und genieße die trubelige und doch entspannte Atmosphäre. Und mit einem leckeren Kaffee in der Hand und ein paar frischen Köstlichkeiten in deinem Korb macht dieser Ausflug natürlich gleich doppelt so viel Spaß!







wenn du deiner Fantasie Flügel verleihen willst ...



# KREATIVE GLÜCKSMOMENTE

Kreativität ist ein wunderbares Ventil, um Stress und negative Gefühle loszuwerden. Wieso also nicht mal wieder kreativ werden? Doch keine Sorge – es muss nichts Aufwendiges sein. Schon klitzekleine Kreativprojekte regen deine Fantasie an und können sogar dafür sorgen, dass du Probleme besser lösen kannst. Schreibe zum Beispiel ein kurzes Gedicht über den Blick aus deinem Fenster, mach eine Skizze von deinem Frühstück oder bastle eine Blume aus Papier.



**Kreativität** kann man nicht aufbrauchen.  
Je mehr man sich ihrer bedient, desto mehr wächst sie.

MAYA ANGELOU