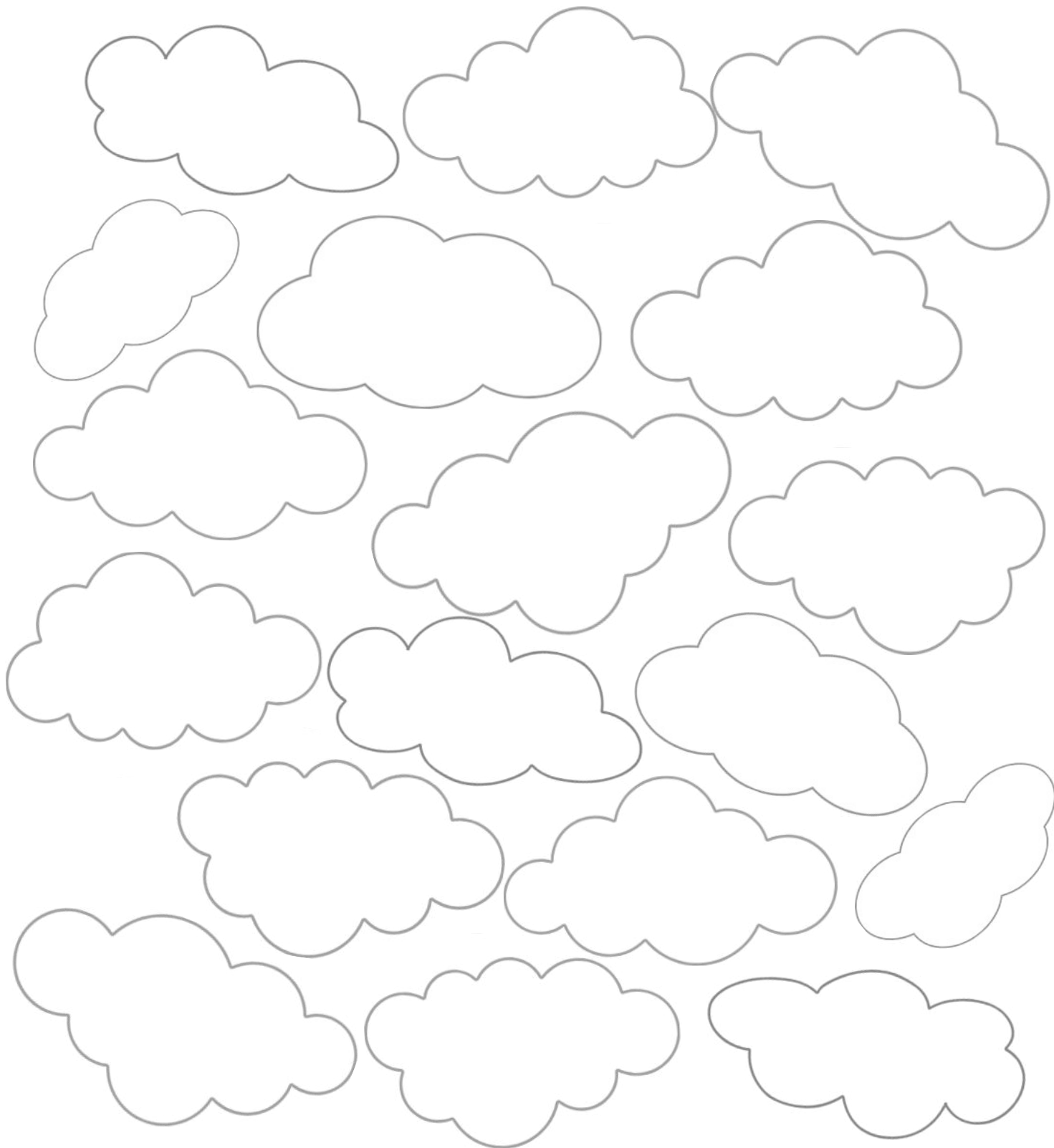


FRUSTSCHUTZ - ADVENTSKALENDER

Gedanken-Wolken-Sammler 🌟

Deine Gedankenwolken

Schreib hier alles auf, was dir gerade durch den Kopf schwirrt – egal, wie wild, chaotisch oder unvollständig. Lass die Worte einfach fließen. Es gibt kein ‚richtig‘ oder ‚falsch‘. (Du musst übrigens nicht alle füllen, wenn dir nix mehr einfällt. 😊)



FRUSTSCHUTZ - ADVENTSKALENDER

Gedanken-Wolken-Sammler ☀️

Deine Klarheitswolke

Wähle aus deinen „Gedankenwolken“ den **einen Gedanken** aus, der dir **heute besonders wichtig** ist. Schreibe ihn hier auf und lass ihn deinen Tag begleiten.

Vielleicht ist es eine Idee, ein Wunsch, eine Aufgabe oder einfach ein schöner Moment, an den du dich erinnern möchtest. Halte ihn fest und schenke ihm heute deine Aufmerksamkeit. (Wen du möchtest schneide ihn aus, nimm ihn mit in den Tag und lass dich überraschen, was passiert.)



Mein Gedanke des Tages

*Manchmal reicht ein klarer Gedanke, um den Tag leichter zu machen.
Und die anderen Wolken? Die dürfen einfach weiter ziehen ...*

