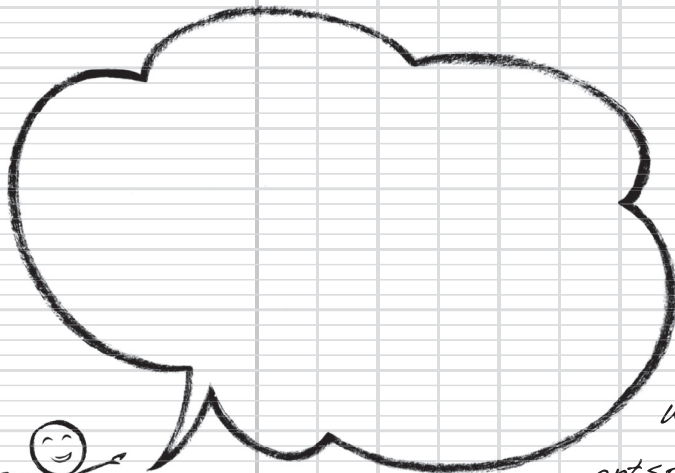
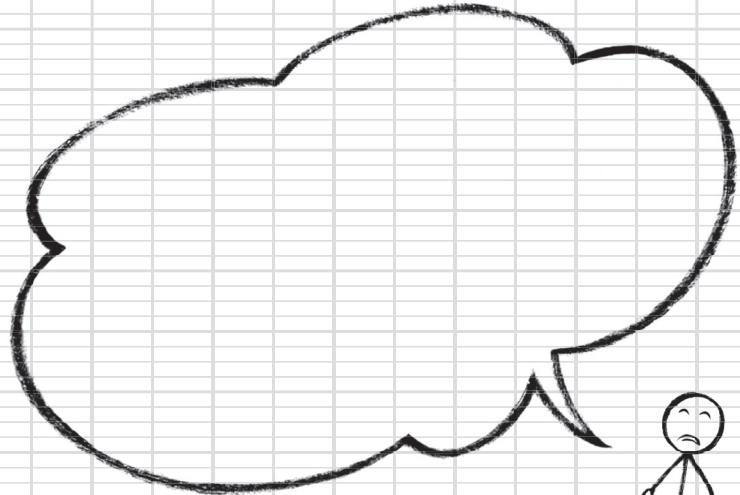


*Ich erkenne die negativen Sätze, die ich täglich verwende,
und schreibe sie in die Wolke unten! Zum Beispiel:
»Ich habe es wirklich satt!«*

Mit einem roten Filzstift streiche ich jeden dieser negativen Sätze durch.



Ich wandle diese negativen Sätze, die meiner Denkweise und meiner Wahrnehmung der Welt entspringen, in positive Sätze um und schreibe sie mit einem grünen Filzstift in die Wolke links.