

Gleich fühle ich mich besser!!!

Ich bereite mir eine wunderschöne Kiste oder Schachtel vor, die für mich bereit steht, wenn ich mich unwohl fühle oder es mir schlecht geht.

Dort drinnen liegen Dinge, die mir wichtig sind und die für mich mit Wohlfühlen und Wohlbefinden verbunden sind.

Hinein lege ich

- **etwas, dass ich gerne höre...**
- **etwas, dass ich gerne rieche...**
- **etwas, dass ich gerne schmecke...**
- **etwas, dass ich gerne sehe...**
- **etwas, dass ich gerne fühle...**
- **etwas, dass mir besonders wichtig ist...**