



## Was die Psyche stark macht

### Tipps zum Ausschneiden für Ihre Westentasche

#### Was die Psyche stark macht – und warum

- putzen, aufräumen, Ordnung schaffen: **ICH TU WAS!**
- Kontakt mit netten Leuten: **ICH BIN NICHT ALLEIN!**
- aufschreiben, Plan fassen: **ICH HAB'S IM GRIFF!**
- körperliche Aktivität: **ICH BEWEGE WAS!**
- gutes Essen: **ICH SORGE GUT FÜR MICH!**
- irgendwas Neues probieren:  
**ICH KANN AUCH ANDERS!**



© Dr. Anne Katrin Matyssek

[www.do-care.de](http://www.do-care.de)

Was die Psyche stark macht:

### Gönnen Sie sich eine kleine Auszeit!

Was lässt Sie strahlen?  
Wer lächelt, erhält mehr Anerkennung!

Was lässt Sie aufblühen?  
Verschaffen Sie sich kleine Erfolgserlebnisse!

Was macht Sie stolz?  
Eigenlob stimmt! Holen Sie sich Ihre Lorbeeren!

Wo können Sie auftanken?  
Machen Sie aus Ihrem Haus ein Power-House ...!

Kostenloser Infoletter + 2 Podcasts: [www.do-care.de](http://www.do-care.de)

© Dr. Anne Katrin Matyssek

Einfach ausdrucken und ausschneiden. Oder – in etwas abgewandelter Form – im Shop bestellen.