

Meine Gedanken bei schlechter Stimmung

Wenn Sie traurig, niedergeschlagen, lustlos, verunsichert, ängstlich, verärgert, wütend, gereizt sind oder anderweitig schlechte Stimmung haben, fragen Sie sich: „Was geht mir gerade durch den Kopf?“

Schreiben Sie alle Gedanken, die Ihnen in den Sinn kommen, auf diesem Blatt in die mittlere (helle) Spalte.

	Gedanken	