



MEIN DIY-STÄRKENGLAS

MUT-MACH-SPRÜCHE FÜR JEDEN TAG



DU WILLST POSITIV GESTÄRKT IN DEN TAG STARTEN? DANN GESTALTE DIR DEIN EIGENES MUT-MACH-GLAS!

BENÖTIGTE MATERIALIEN:

- 1 Glas mit Schraubverschluss
- Stärkenglas-PDF-Ausdruck
- Schere
- Kleber

BASTELANLEITUNG:

- Drucke die PDF-Datei aus.
- Schneide die Etiketten und die kleinen Zettel aus.
- Beklebe das Glas und den Schraubverschluss mit den Etiketten.
- Falte die Zettel zusammen und stecke sie in das Glas.
- Deckel drauf. Fertig!



NUN KANNST DU JEDEN MORGEN EINEN SPRUCH DARAUSS ZIEHEN, DER DIR HALT UND MUT FÜR DEN TAG GEBEN SOLL.
DIE SPRÜCHE KÖNNEN GERNE NOCH BELIEBIG VON DIR ERGÄNZT WERDEN. VIEL SPAß DAMIT!

CAROLA & SUSANNE



DU BIST WERTVOLL!
DU BIST ES WERT,
GEMOCHT UND
GELIEBT ZU WERDEN!

DU KANNST
ALLES SCHAFFEN!
MIT LIEBE, MUT,
ANSTRENGUNG
ODER GEDULD! GLAUB AN DICH!



WAS IST DEIN
LIEBLINGSLIED?
LASS ES HEUTE DEIN
„OHRWURM“ SEIN.



DU BIST EINFACH
FANTASTISCH-BOMBASTISCH-
MEGA-SUPER-TOLL!



GLÜCK IST, ZEIT MIT
LIEBEN MENSCHEN
ZU VERBRINGEN.
TREFF DICH HEUTE
MIT EINEM VON IHNEN!



ZWEIFLE
NICHT AN DIR!
ES GIBT IMMER
EINEN WEG! VIELLEICHT MUSST
DU NUR IN EINE ANDERE
RICHTUNG GEHEN!



DU BIST
STARK GENUG,
UM ALLES
ANPACKEN ZU
KÖNNEN!



TU DIR HEUTE
ETWAS GUTES
UND MACH DINGE,
DIE DIR SPASS MACHEN!



BEHALTE DIR DIE
FREUNDE AN DEINER
SEITE, DIE DIR GUT
TUN UND DICH
SCHÄTZEN, SO, WIE DU BIST!

HEUTE IST EIN
GUTER TAG, UM
MUTIG ZU SEIN!
TRAU DIR WAS ZU!



STELL DICH VOR
DEN SPIEGEL UND
MACH DIR HEUTE
SELBST EIN
KOMPLIMENT!



HEUTE IST ZEIT
ZUM GLÜCKLICHSEIN!
DENK AN VIELE SCHÖNE
ERLEBNISSE UND
SCHIEBE NEGATIVE
GEDANKEN BEISEITE!



WAS MACHST DU
BESONDERNS GERN?
TUE HEUTE GENAU DAS!
GANZ VIEL DAVON!

SCHENKE HEUTE
ALLEN DEIN
SCHÖNSTES
LÄCHELN! 😊



SCHÖN, DASS ES DICH AUF
DIESER WELT GIBT!



DENK IMMER DARAN:
DU HAST VIELE MENSCHEN UM
DICH, DIE DICH LIEB HABEN!



DU BIST WUNDERSCHÖN,
SO WIE DU BIST!
INNERLICH UND
ÄUßERLICH!



ALLE GEFÜHLE
SIND WICHTIG
UND RICHTIG!
JEDES GEFÜHL BEZWECKT ETWAS!
VERTRAU AUF DEIN BAUCHGEFÜHL!

TEILEN MACHT FREUDE!
GIB ETWAS WEITER, DAS DU
NICHT MEHR BRAUCHST UND
ÜBERRASCHE JEMAND
ANDEREN DAMIT!



ICH BIN DEIN
PERSÖNLICHER
„GLÜCKS-JOKER“!
NIMM MICH MIT UND ICH GEBE
DIR KRAFT & GLÜCK, WANN
IMMER DU MICH BRAUCHST.



TAG DER
HELDEN*INNEN:
PROBIER HEUTE
EINFACH MAL
ETWAS NEUES AUS!

BLEIB GENAUSO,
WIE DU BIST!
DU BIST GANZ
WUNDERVOLL, AUF DEINE ART!



VERSUCHE DEN TAG
HEUTE MIT HUMOR
ZU NEHMEN!
MIT EINEM LÄCHELN
IST VIELES LEICHTER!



KLOPFE DIR HEUTE
AUF DIE SCHULTER,
FÜR ALL DIE DINGE,
DIE DU IN DEINEM LEBEN
SCHON GESCHAFFT HAST!

DU HAST VIELE
STÄRKEN! VERTRAUE
DARAUF UND MACH
GANZ VIEL VON DEN DINGEN,
DIE DIR LEICHTFALLEN!



SEI EINFACH DU
SELBST, DU BRAUCHST
DICH FÜR NIEMANDEN
ZU VERSTELLEN!

AUF WAS FREUST
DU DICH HEUTE
AM MEISTEN?
WAS LÄSST DICH STRAHLEN?



HALTE DIE AUGEN OFFEN. DAS
LEBEN IST KUNTERBUNT! ALLES
WAS DU ERLEBST, BRINGT DICH
WEITER! DU LERNST JEDEN TAG
NEUES DAZU!



DU DARFST FEHLER
MACHEN! JEDER
„FEHLER“ IST EIN
„HELPER“. DARAUS LERNST DU
UND VERGISST ES SO SCHNELL
NICHT WIEDER!



NUTZE HEUTE DEINE
GRÖßTE SUPERKRAFT:
DIE LIEBE! WENN DU
ANDEREN MENSCHEN LIEBE GIBST,
KOMMT AUCH GANZ VIEL LIEBE
ZURÜCK! PROBIERE ES AUS!

IN DIESE LEEREN FELDER KANNST DU EIGENE SPRÜCHE AUFSCHREIBEN!


