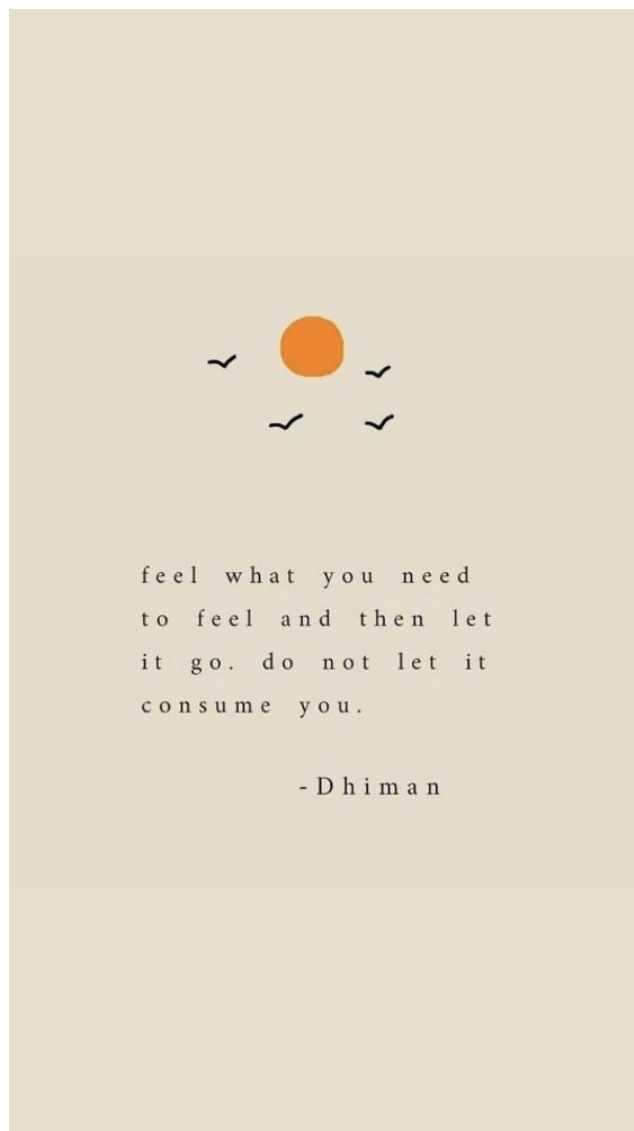


Das Corona- 7- Minuten- Tagebuch



Name: _____

So fühle ich mich:



... wenn ich aufwache:

... über den Tag hinweg:

.... genau jetzt fühle ich mich :

Drei Dinge, für die ich heute besonders dankbar bin:

- 1.
- 2.
- 3.

Das habe ich heute dazugelernt:

(Achtung: Es geht nicht nur um schulische Dinge, sondern auch um Erfahrungen, die Du heute gemacht hast, durch die Du etwas gelernt hast. Inwiefern hast Du dich verändert?)

Wochenrückblick

**:):
its all about
perspective.**

Du bist nicht eingesperrt in deinen vier Wänden, sondern dort
bist Du SICHER!





Schreibe einen Brief an dich selber oder auch an jemand anderen. Du kannst über alles schreiben:

Was war in dieser Woche bei dir los?

Wie fühlst Du dich und wie gehst Du mit deinen Gefühlen um?

Was möchtest Du gerne loswerden, damit es nicht mehr in deinem Kopf herumschwirrt?

Gelsenkirchen, den _____

Ganz, ganz bald ist auch diese schwere Zeit vorbei
und dann kannst Du dich auf viele Dinge freuen!

Mit diesen drei Personen werde ich mich aus folgenden
Gründen sofort treffen:

Welche Gruppe muss sich aus welchen Gründen unbedingt
wieder versammeln:

Diesen Ort werde ich sofort aufsuchen:

Das Erste, das ich unternehmen werde:

Ich werde dankbarer sein für: