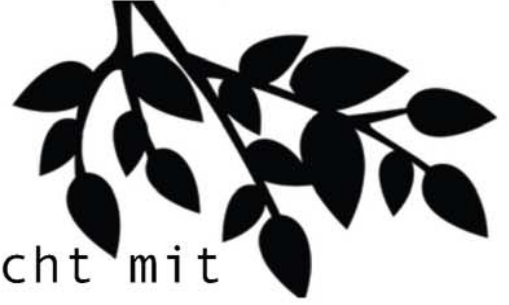


# *feel good*-Day Checkliste



- ▶▶▶▶ Vergleiche dich nicht mit anderen.
- ▶▶▶▶ Mache dir selbst ein Kompliment.
- ▶▶▶▶ Urteile nicht über andere.
- ▶▶▶▶ Hilf einem anderen Menschen.
- ▶▶▶▶ Nimm dir Zeit nur für dich.
- ▶▶▶▶ Lächle einen fremden Menschen an.
- ▶▶▶▶ Erledige nur eine Sache zu einer Zeit, alles nacheinander und in Ruhe.
- ▶▶▶▶ Schaue darauf, was du bereits geschafft hast.
- ▶▶▶▶ Sei dankbar für das, was du hast.