

Wie kann ich mir  
**jetzt etwas Gutes**  
tun?

**Wofür bin ich**  
in diesem Moment  
**dankbar?**

Was hat heute  
**gut geklappt?**

**Wann habe ich**  
**mich** das letzte Mal  
**richtig gefreut?**

**Welchen Fehler**  
möchte ich mir  
**gerne verzeihen?**

Wie kann ich  
diesen Tag zu einem  
**richtig guten Tag**  
**machen?**

Wenn ich machen  
könnte, was ich will:  
**Was würde ich**  
**dann jetzt tun?**

Was  
**mag ich an mir**  
gerne?

Wann war ich das  
letzte Mal  
**so richtig mutig?**