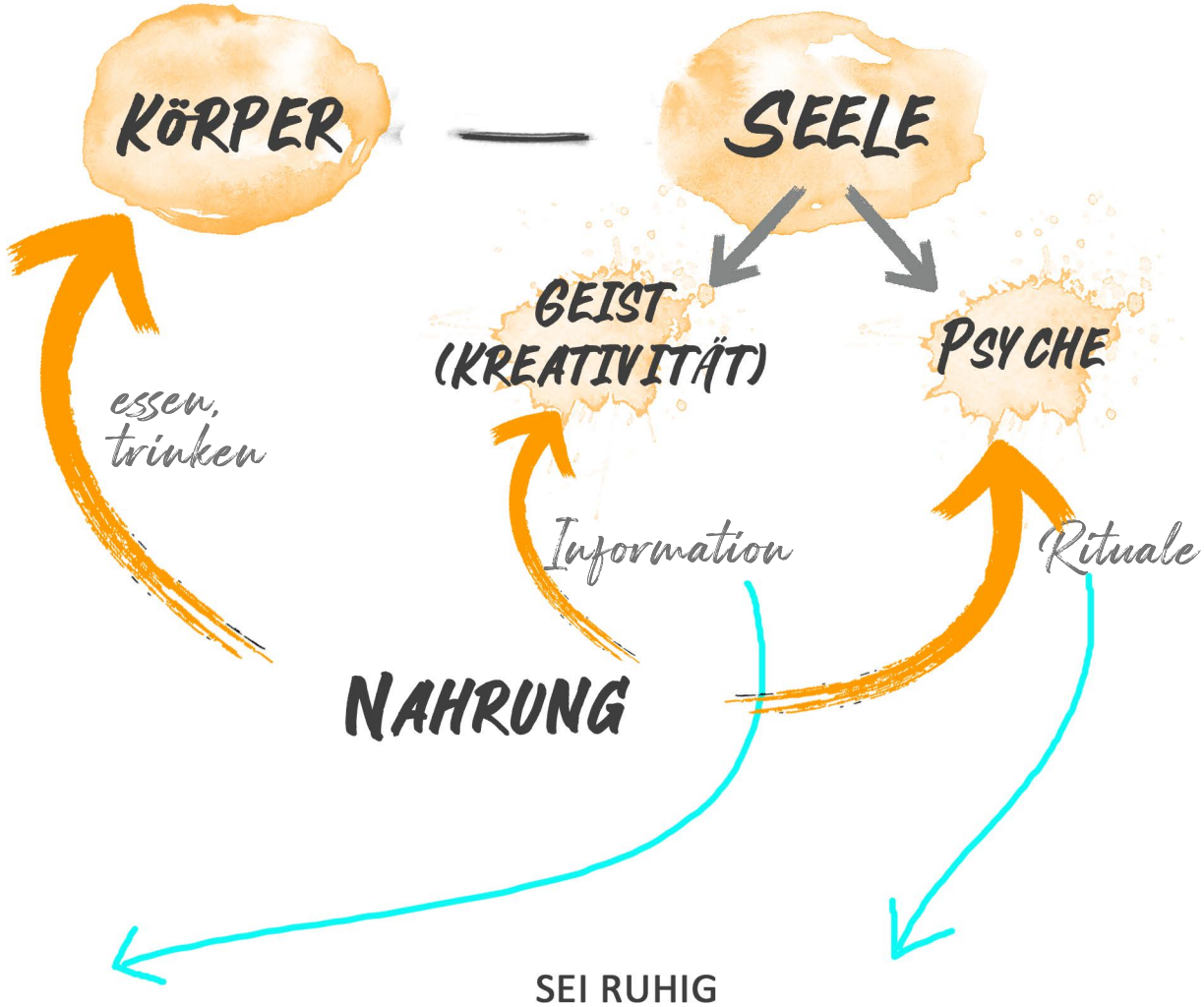

LESEN
(ZU)HÖREN
BEOBACHTEN

SEI RUHIG
VERLIERE DICH DURCH LESEN
GEHE IN DER NATUR SPAZIEREN
NIMM EIN ENTSPANNENDES BAD
LASS DICH MASSIEREN
RÄUME AUF
ÜBE DANKBARKEIT
GEHE INS KINO/THEATER/KONZERT
BEOBACHTE WOLKEN/STERNE
TAGTRÄUME
GEHE SCHWIMMEN
SPIELE MIT EINEM HAUSTIER
VERBRINGE EINEN TAG MIT EINEM FREUND/EINER FREUNDIN
HELFE JEMANDEM
ERLEBE FREUDIGE MOMENTE