

MECKERFREIEZONE

21
Tage



21 Tage ohne: Meckern, Jammern, Klagen, Tratschen, Kritisieren!

Ein Selbstversuch für ein besseres Leben

DIE SPIELREGELN:

Nimm das lila Armband. Trage es links oder rechts.

Jedesmal, wenn du meckerst, jammerst, klagst, kritisierst oder tratscht, wechsle das Armband auf die andere Seite.

DAS ZIEL:

21 Tage leben ohne Klagen, Kritisieren, Klatschen.

WAS SOLL DAS?:

Probiere es aus! Vielleicht wirst du: Glücklicher? Umgänglicher? Freundlicher? Für dich und andere leichter zu ertragen? Ein besserer Mensch? Wer weiß?

NEBENBEI:

21 Tage braucht ein Huhn vom Ei zur Geburt. Nach 21 Tagen hat sich das Gehirn an neue Routinen gewöhnt.

MERKE:

Deine Worte spiegeln deine Gedanken. Deine Gedanken gestalten deine Welt.

.....
Die lila Armbänder gibt es im:

Gemeindebüro Engelsby,
Brahmsstr. 13
24943 Flensburg
0461/ 6 57 05

www.meckerfreie-zone.de

Es ist ein Spiel. Hab dich nicht so. Probiere es aus. Verlieren kannst du nicht. Aber viel gewinnen: Dich selbst!