



Platz für ein Bild von DIR und Deinem Knuffel!

Mal mich, oder bitte Mama oder Papa, ein Foto von Dir und Knuffel zu machen und auszudrucken.

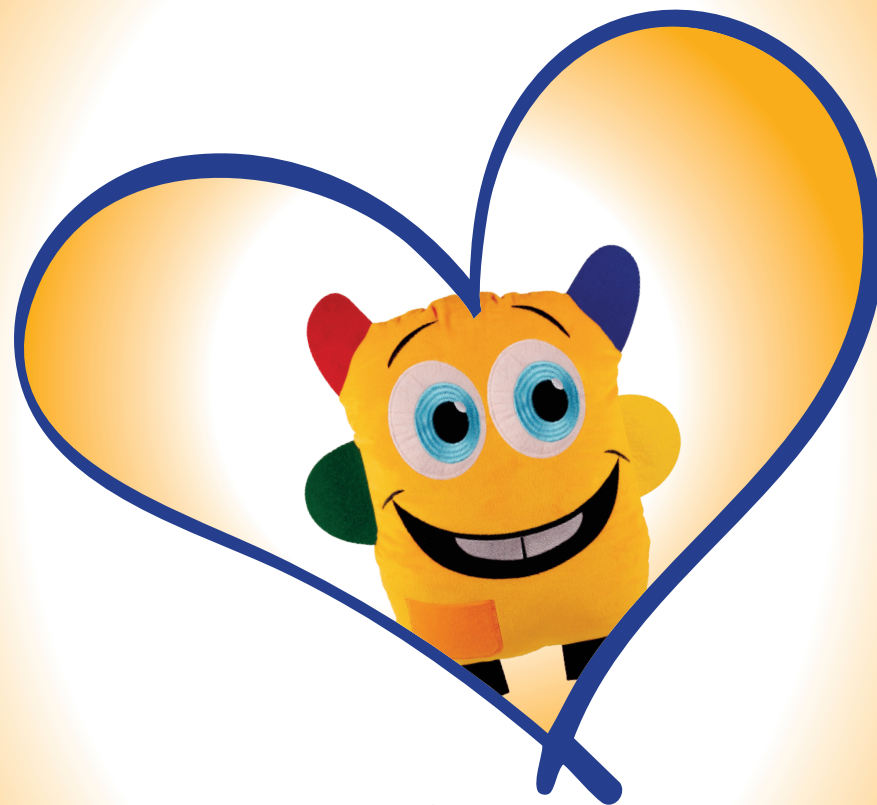


Gehe auf



mawi-spiele.de/3307

Mein Freudenknuffel Gefühls-Tagebuch



Dein Name



Hallo Du!

Ich bin Dein Freudenknuffel -

und dies ist Dein ganz eigenes Buch! Hier kannst Du Sachen reinmalen, die Dir Freude machen.

Weißt du was? Jeden Tag passiert etwas Schönes! Manchmal etwas Großes - wie Pfützenspringen. Manchmal etwas Kleines - wie Sonnenschein auf Deiner Nase. Auch wenn mal was doof war: Es gibt immer etwas Gutes. So wie der Regen kommt, bevor der Regenbogen da ist!

Mir kannst du alles erzählen - wenn Du fröhlich bist oder wenn Du traurig bist. Abends kannst du mit Mama oder Papa kuscheln und überlegen:

- Was war heute schön?
- Wann hast du gelacht?
- Wofür sagst du „Danke“?

Wenn etwas doof war, mal es auf und steck es in meine Tasche. Oder knüllst es zusammen und wirfst es weg - dann ist's aus dem Kopf! In deinem Buch sammelst Du schöne Dinge. Vielleicht machst Du auch eine Schatzkiste - mit Steinen, Blättern oder anderen Kostbarkeiten.

Los gehts! Viel Spaß beim Entdecken all der tollen Dinge, die Dich glücklich machen!

Dein Freund Knuffel

Rotes Ohr:

„Hier wohnt die Wut“ - Unterstützung bei Ärger und Frust.

Grüner Arm:

„Dankbarkeit fühlen“ - Achtsamkeit für all die schönen Dinge im Leben.

Kleine Tasche vorne:

„Platz für Sorgen“ - Ein sicherer Ort für das, was belastet.

Blaues Ohr:

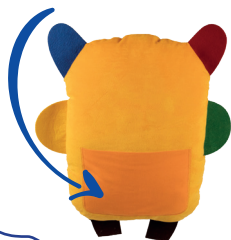
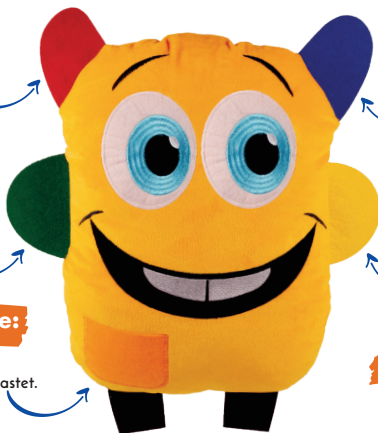
„Wenn die Welt dunkler erscheint“ - Hilfe bei Unsicherheiten und Traurigkeit.

Gelber Arm:

„Wo das Leben wohnt“ - Freude festhalten, damit das Glück bleibt.

Große Tasche hinten:

„Schätze das Leben“ - Ein Behälter für positive Erinnerungen.

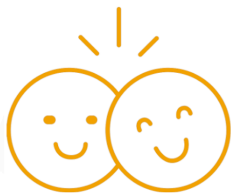


Hier kannst Du noch viel mehr Tagebuchblätter herunterladen!



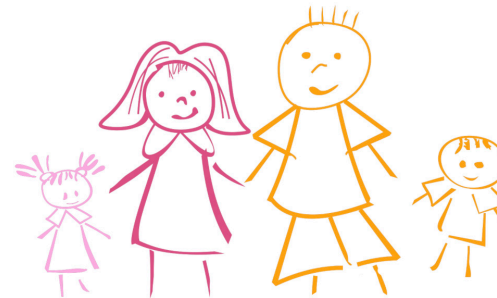
Wie war heute mein Tag? Male mich an!

So kann Deine Seite aussehen!



Das ist heute passiert:

Ich träume für morgen von:

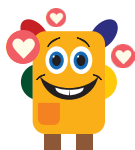


Wie war heute mein Tag?

Datum _____

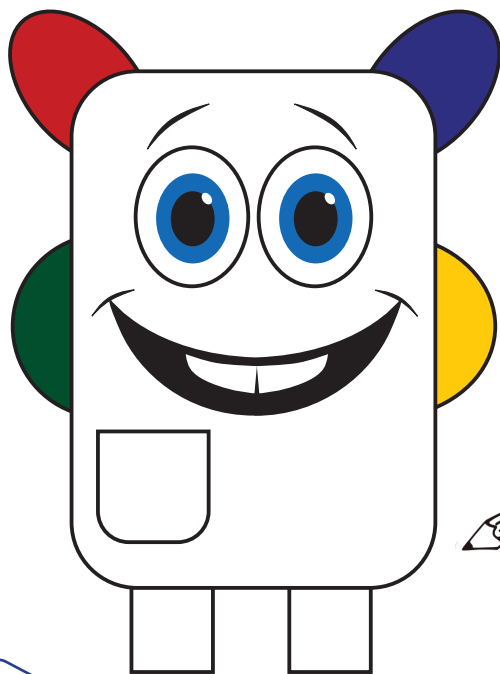
Gab es heute was das doof war?

Dann erzähle oder male es hier oder schreibe es auf ein separates Blatt, damit Du es dann zerknüllen kannst.



„Hey, lass uns überlegen! Wann hast Du heute gekichert?
Was hat Dein Herz hüpfen lassen? Und wofür möchtest Du Danke sagen?“

So freudenknuffelig war mein Tag heute:



Das ist heute passiert:

Gute Nacht lieber Tag!

Ich freue mich auf morgen.

Ich kuschle mich jetzt mit meinem Freuden-Knuffel ein und träume von:

