

In 4 Quer-Streifen entlang der Linien schneiden

<p>Einschubseite für den Umschlag</p>	<p>Du bist Dein eigener Captain ICH</p>	<p>Ich bin: Dein Foto</p>	<p>Ich wünsche mir:</p>	<p>Superhelden /In Haltung: Füße auseinander, Schultern gerade und ich schaue anderen Menschen in die Augen</p>	<p>Ich kann:</p>	<p>Ich entspanne bei:</p>	<p>K1 auf K2</p>
<p>K2</p>	<p>CAPTAIN ICH SH K Super -Helden/in- Kraft</p>	<p>Mein Superheld/In sieht so aus:</p>	<p>Ich höre auf meine Gefühle, denn sie zeigen mir den Weg wie ein Kompass!</p>	<p>Meine Super Fähigkeiten:</p>		<p>Ich bin wie ich bin und das ist gut so, ich gebe mein Bestes und ich mag mich!</p>	<p>K3 auf K4</p>
<p>K4</p>	<p>Ich bleibe ruhig und entspannt, denn in der Ruhe liegt die Kraft</p>	<p>Wenn ich mal wütend bin, hilft mir... Captain ICH atmet tief ein und wieder aus, frische Luft hilft ihm auch oder er hat Papier zum zusammendrücken und wirft es in einen Eimer!</p>	<p>Was hilft Dir, die Wut loszuwerden, ohne jemandem zu schaden...</p>		<p>Ich bin gespannt auf alles Neue:</p>	<p>Meine Superhelden/In Geschichte beginnt hier: Schreibe oder male sie auf...</p>	<p>K5 auf K6</p>
<p>K6</p>					<p>Design, Konzept und Marke von Katja Engelmann - Mit Leichtigkeit in eine starke Zukunft. Ich wünsche Dir alles Gute und entdecke Deinen SHK www.katja-engelmann.de</p>		<p>Einschubseite für den Umschlag</p>

An den 4 Quer-Streifen entlang der Linien schneiden