



## Meine Motivationspostkarte



Ob mit Buntstiften, Aquarell- oder Wasserfarben – Ziel der Methode ist es, eine eigene Postkarte zu entwickeln, die du dir zu Hause an den Spiegel hängen kannst. Neben der individuellen Gestaltung steht ein prägender, motivierender Satz im Mittelpunkt: Ich bin schön! Ich bin glücklich! Vergiss das Lachen nicht! Ich bin frei! Jeden Tag eine gute Tat! – Die Auswahl ist unendlich. Wichtig ist, dass du einen Satz wählst, der für dich eine wirkliche Motivation beinhaltet bzw. einen konkreten Mehrwert hat. Solltest du die Postkarte lieber am Computer oder Tablet erstellen wollen, sind die Maße 10,5 × 14,8 cm.