

ZIELE

21 Tage leben ohne:

- Meckern
- Jammern
- Klagen
- Kritisieren
- Klatschen

Für ein besseres Leben.
Für eine bessere Welt.

SPIELREGELN

Nimm das lila Armband.
Trage es links oder
rechts. Jedesmal, wenn
du

- meckerst,
- jammerst,
- klagst,
- kritisierst
- oder tratscht,

wechsele das Armband
auf die andere Seite.

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

WAS SOLL DAS?

Probiere es aus. Vielleicht
wirst du:

- glücklicher?
- umgänglicher?
- freundlicher?
- für dich und andere
leichter zu ertragen?
- ein besserer Mensch?

Wer weiß?

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

Meckerfreie Zone



www.meckerfreie-zone.de

Günter Nun, Bad-Trissl-Str. 33
83080 Oberaudorf

+49 1520 2948354

armband@meckerfreie-zone.de

Ursprüngliche Idee und Verwirklichung:
Klaus Guhl, Flensburg. DANKE!

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