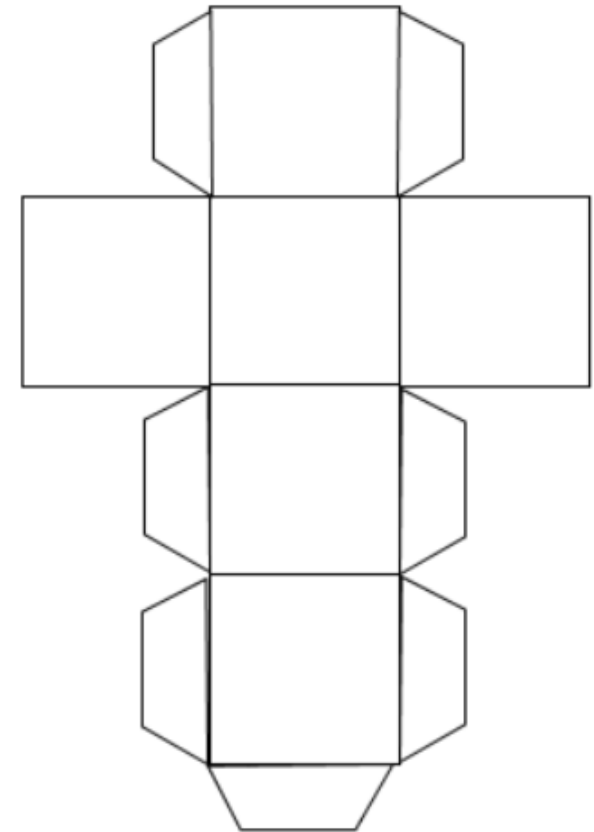


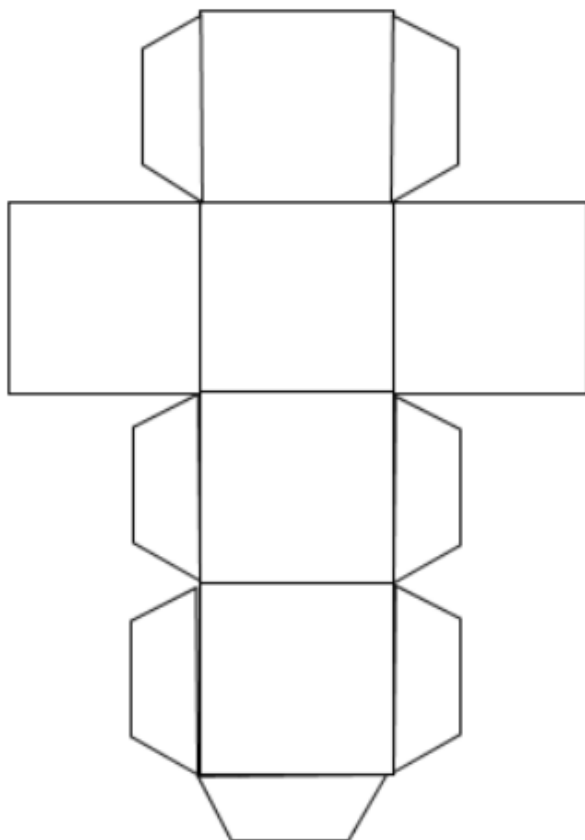
Würfel-Bastelanleitung – kurz - schnell und einfach

- Stärkeres weißes Papier (z.B. Aquarellpapier 250g), Schere, Lineal/Geodreieck, Bleistift, Farbstifte, Tesafilm, Fineliner/Kuli, Kleber
- 4 Quadrate (für eine Mini-Taschen-Version mindestens 2,5 cm Kantenlänge) senkrecht, 2 waagerecht mit dem Bleistift zeichnen und die Kleberänder wie im Bild anordnen und ausschneiden
 - Alternativ: 1 Quadrat zeichnen, ausschneiden und die nebenstehende Form durch Umranden des Quadrats gestalten.
- Farbig anmalen und trocknen lassen
- Sprüche aufschreiben
- Falten (gerade Kanten mit dem Lineal knicken) und kleben
- Für mehr Stabilität mit Tesafilm ummanteln



6 Ermutigungssätze, die ich genommen habe für meinen AD(H)S-Anti-Perfektionismus-Würfel:

- Es muss nicht perfekt sein – Hauptsache ich tue es.
- Es darf auch leicht sein.
- Die Arbeit lohnt sich.
- Wenn ich nicht mehr viel Zeit habe: Durchatmen, gelassen bleiben hält gesund. (Gelassen bleiben dient der Gesundheit nach Sprüche 14,30a)
- Plan hat Gold im Mund.
- STATT Angst: LIEBE, KRAFT, BESONNENHEIT



Plan hat
Gold im
Mund

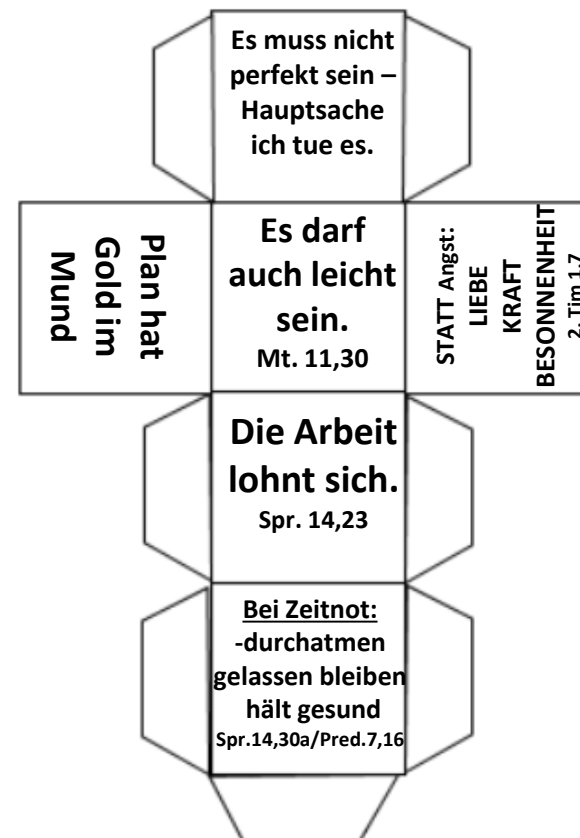
Es muss nicht
perfekt sein –
Hauptsache
ich tue es.

Es darf
auch leicht
sein.
Mt. 11,30

Die Arbeit
lohnt sich.
Spr. 14,23

Bei Zeitnot:
-durchatmen
gelassen bleiben
hält gesund
Spr.14,30/Pred.7,16

STATT Angst:
LIEBE
KRAFT
BESONNENHEIT
2. Tim 1,7



Plan hat
Gold im
Mund

Es muss nicht
perfekt sein –
Hauptsache
ich tue es.

Es darf
auch leicht
sein.
Mt. 11,30

Die Arbeit
lohnt sich.
Spr. 14,23

Bei Zeitnot:
-durchatmen
gelassen bleiben
hält gesund
Spr.14,30a/Pred.7,16

STATT Angst:
LIEBE
KRAFT
BESONNENHEIT
2. Tim 1,7