



Ich bin dabei!



## „Brief an mich selbst“

Liebe(r) \_\_\_\_\_,

wenn Du diesen Brief bekommen wirst, dann liegt Dein Aufenthalt in der Rehaklinik schon wieder einige Wochen zurück. Der Alltag hat Dich wieder. Ich bin gespannt, was aus den folgende Vorsätze geworden ist, die Du für die Zeit nach Deiner Entlassung gefasst hast:

A) Diese **Bewegungschancen in meinem Alltag** werde ich nutzen:

B) Diese **körperlichen und sozialen Aktivitäten** werde ich aufnehmen:

Wenn es mal nicht so klappt, wie ich es mir vorstelle, sage ich mir folgendes:

Um mir Mut zu machen, meine Ziele auch weiterhin zu verfolgen, stärke ich mich mit folgenden Worten:

Nun sei lieb begrüßt und bleibe weiterhin „bewegt“!