



Ich bin dabei!



## „Brief an mich selbst“

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

Bravo - Du hast Dich entschieden, Deinen Rückenproblemen aktiv etwas entgegen zu setzen, denn Du bist Teilnehmer des NaSo-Projektes!

Erinnerst Du Dich? Während Deines stationären Aufenthaltes in der Rehabilitationseinrichtung hast Du folgende Vorsätze für die Zeit nach Deiner Entlassung gefasst:

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

*Das kommt mir so bekannt vor... grübel...  
...ach ja, das Heftchen!*



B) Diese **gesundheitssportlichen Aktivitäten** werde ich aufnehmen:

Wenn es mal nicht so klappt, wie Du Dir das vorgestellt hast, kannst Du Dir folgendes sagen:

Um Dir Mut zu machen, Deine Ziele auch weiterhin zu verfolgen, kannst Du Dich mit folgenden Worten stärken:

Sei lieb begrüßt und bleibe weiterhin „bewegt“!