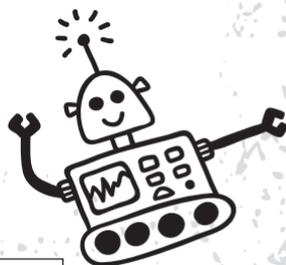


★ ★ Das Abreagierbuch
zum Ausfüllen ★

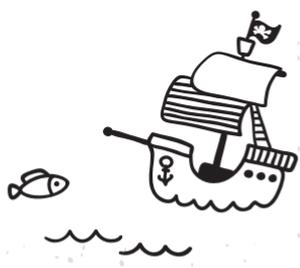


riva





In diesem Buch kotzt sich
.....
aus.





VORWORT

Dir geht jemand so richtig hart auf die Nerven? Du hast zum fünften Mal in Folge keinen Parkplatz bekommen, die Milch fallen lassen oder dir den Zeh an dem beknackten Bettpfosten angestoßen? Normalerweise müsstest du jetzt wild vor dich hin fluchen, vor Wut gegen den Mülleimer treten oder irgendetwas anzünden. Das würde dann natürlich alles noch schlimmer machen.

Um dich aus dieser fiesen Zwickmühle zu befreien, gibt es nun dieses herrliche Buch. Durch das Ausfüllen kannst du ganz bequem deinen Frust zu Papier bringen, anstatt deine Wohnung zu verwüsten oder dich gesellschaftlich ins

Aus zu katapultieren. Am Ende erhältst du so außerdem einen prima Überblick über deine eigenen Abneigungen und Macken, und – wer weiß – vielleicht kannst du dem einen oder anderen Stein des Anstoßes ja so in Zukunft tatsächlich aus dem Weg gehen?

Aber wir wollen es auch nicht übertreiben. Zumindest beruhigst du dich etwas und tust niemandem etwas an, wenn du mit dem Ausfüllen beschäftigt bist. Und das ist doch auch schon mal was.

Viel Spaß!



Diese 5 Lebensmittel sind einfach eklig

1.

2.

3.

4.

5.



Wenn ich könnte, würde ich diese Sache sofort
verboten:

.....

.....



Ich hasse

.....

.....





Was nervt mehr?

- Job | Langeweile
- Männer | Frauen
- Putzen | Abwasch
- Hip-Hop | Schlager
- Regen | Hitze
- Winter | Sommer
- Katzen | Hunde
- Chef | Helene Fischer





Diese 5 Songs treiben mich in den Wahnsinn

1.
2.
3.
4.
5.



Die schlechteste Entscheidung, die ich bisher
getroffen habe:

.....
.....



Nur
ist noch schlimmer als



Die 5 nervigsten Personen der Welt

1.

2.

3.

4.

5.



.....

kotzt mich so richtig an



Überstunden im letzten Monat:

.....





Was nervt mehr?

- Hunger | Durst
- Techno | Metal
- Bügeln | Fensterputzen
- Zu dunkel | zu hell
- Schnee | Hagel
- Einkaufen gehen | Internetbestellungen
- Spinnen | Schlangen
- Nachbar | Kollege



Mein heutiges Stresslevel



Vormittag

gechillt

Eskalation



Nachmittag

gechillt

Eskalation



Abend

gechillt

Eskalation

