

MEINE MAGISCHE HÜTTE

Wähle einen Ort, wo **genügend Platz** ist, bei dir zuhause oder in deinem Garten.

Baue die **schönste Hütte**, die es gibt, mit Kissen, Decken, Betttüchern, Duvets. Fülle diese Hütte mit **all den Dingen, die du liebst**: dein Kuscheltier, Bücher, Zeichnungen, Musik. Du entscheidest, was deine Hütte zu dem Ort macht, an dem du Frieden und Gelassenheit findest.



Ist dein kleiner Zufluchtsort mal fertig, kannst du ihn aufsuchen, wenn du mal einen Moment allein in Ruhe verbringen möchtest, um dich auszuruhen oder dich sogar zu beruhigen, wenn du emotional überfordert bist.

