

Wöchentliches Check up

Nutze den Sonntag für eine Überprüfung deines Vorsatzes

Ich habe diese Woche mein Vorhaben umgesetzt:

06.03. immer oft selten nie

13.03. immer oft selten nie

20.03. immer oft selten nie

27.03. immer oft selten nie

03.04. immer oft selten nie

10.04. immer oft selten nie

17.04. mein persönlicher Erfolg

I'll do it! I do it! I did it!

Mach mit und gewinne!

Den Aktionsschein ausfüllen und Preise im Gesamtwert von €100 gewinnen. Für Gruppen und Klassen findet eine zusätzliche Verlosung statt. So bist du dabei: Schein fotografieren und an uns schicken. Für Klassen oder Gruppen: Die Aktionsscheine gesammelt per Post oder eingescannt an uns schicken.

Vor- und Nachname

Klasse/Schule falls ihr einen Gruppenpreis gewinnen wollt

Einsendungen bis Freitag, 22. April 2022
Kath. Familienverband OÖ,
Kapuzinerstraße 84, 4020 Linz
M: info-ooe@familie.at
T: 0676/877634354 (für WhatsApp)

Die Daten werden durch die Projektträger ausschließlich und einmalig im Rahmen des Gewinnspiels verwendet.

Projektträger:
Kath. Familienverband in Kooperation mit der Kath. Jugend OÖ

AKTION
plus
minus

Fastenzeit 2.3. bis 16.4.2022

BRAUCHEN
wir, was wir haben?

HABEN wir,
was wir brauchen?

www.aktionplusminus.net

Du hast es in der Hand, die Welt zum Guten zu verändern!

Die Fastenzeit lässt manches in dir wachsen

"Einen Vorsatz fassen,
diesen so gut als möglich umsetzen,
durchhalten und sein Ziel erreichen,
vielleicht auch scheitern –
und daraus lernen."

Die traditionelle Fastenzeit bietet sich an die sieben Wochen vor Ostern bewusst zu gestalten und zu leben.

Dieser Aktionsschein soll dir dabei helfen, deine Vorhaben umzusetzen.

Nimm dir kurz Zeit und überlege was bei dir ansteht und du gerne verändern möchtest.

Vielleicht braucht es etwas Überwindung dich darauf einzulassen, aber ich garantiere dir, dass du nur gewinnen kannst. Ach ja, und mit Freund*innen fällt es meistens leichter.

HAST du, was du brauchst?

Du möchtest ein PLUS an Dingen, die dir wichtig

sind? Hier ein paar Anregungen:

- Ich will an meinem Selbstbewusstsein und meiner Ausstrahlung arbeiten. Mich vor schlechten Einflüssen schützen, indem ich mich aktiv guten Dingen und Inhalten zuwende und mich von Energieräubern trenne.
- Ich will meine Begegnungen bewusst positiv gestalten. Meinen Mitmenschen mehr Aufmerksamkeit, Lob und Anerkennung schenken.

Du möchtest ein MINUS an Dingen, die dich stören

und einschränken? Hier ein paar Anregungen:

- Ich achte auf die Ernährung z. B. mehr Wasser trinken, genussvoll und langsam essen, Verzicht auf Alkohol, Süßigkeiten ...
- Ich achte auf die Umwelt z. B. durch Müllvermeidung, Verzicht auf unnötigen Konsum, regionale Lebensmittel ...
- Ich achte auf mein Innenleben z. B. täglich Zeit für mich nehmen, ein gutes Buch lesen, weniger Handyzeit ...

Du kennst dich, du weißt, was ansteht!

Immer eine Überlegung wert

Mein persönlicher Vorsatz

Du kannst dein Vorhaben jederzeit ändern und anpassen.

Täglich ankreuzen!	2.3.	3.3.	4.3.	5.3.	6.3.	
7.3.	8.3.	9.3.	10.3.	11.3.	12.3.	13.3.
14.3.	15.3.	16.3.	17.3.	18.3.	19.3.	20.3.
21.3.	22.3.	23.3.	24.3.	25.3.	26.3.	27.3.
28.3.	29.3.	30.3.	31.3.	1.4.	2.4.	3.4.
4.4.	5.4.	6.4.	7.4.	8.4.	9.4.	10.4.
11.4.	12.4.	13.4.	14.4.	15.4.	16.4.	

BRAUCHST du, was du hast?