



STUDIERENDENWERK  
BONN

# Achtsame fünf Minuten

– ein Tagebuch zum  
Ausfüllen für jeden Tag

Das hat mir heute Freude gemacht:

---

---

---

---

---

---

---

---

Dafür bin ich heute dankbar:

---

---

---

---

---

---

---

---

Mein Selbstfürsorge-Moment heute:

---

---

---

---

---

---

---

---

Angebot der Psychologischen  
Beratungsstelle (PBS) des  
Studierendenwerks Bonn

