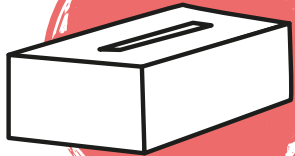


Anleitung

**motz
BOX
basteln**



Druck die Vorlage für die motzBOX auf Seite 2 aus. Anschließend kannst du sie auf einen alten Schuh- oder Versandkarton kleben. Schneide noch einen breiten Schlitz zum Einwerfen deiner Zettel ein.

**lass
ALLES
raus**



Schreib auf, was dich nervt, in der motzBOX kannst du es schnell loswerden.

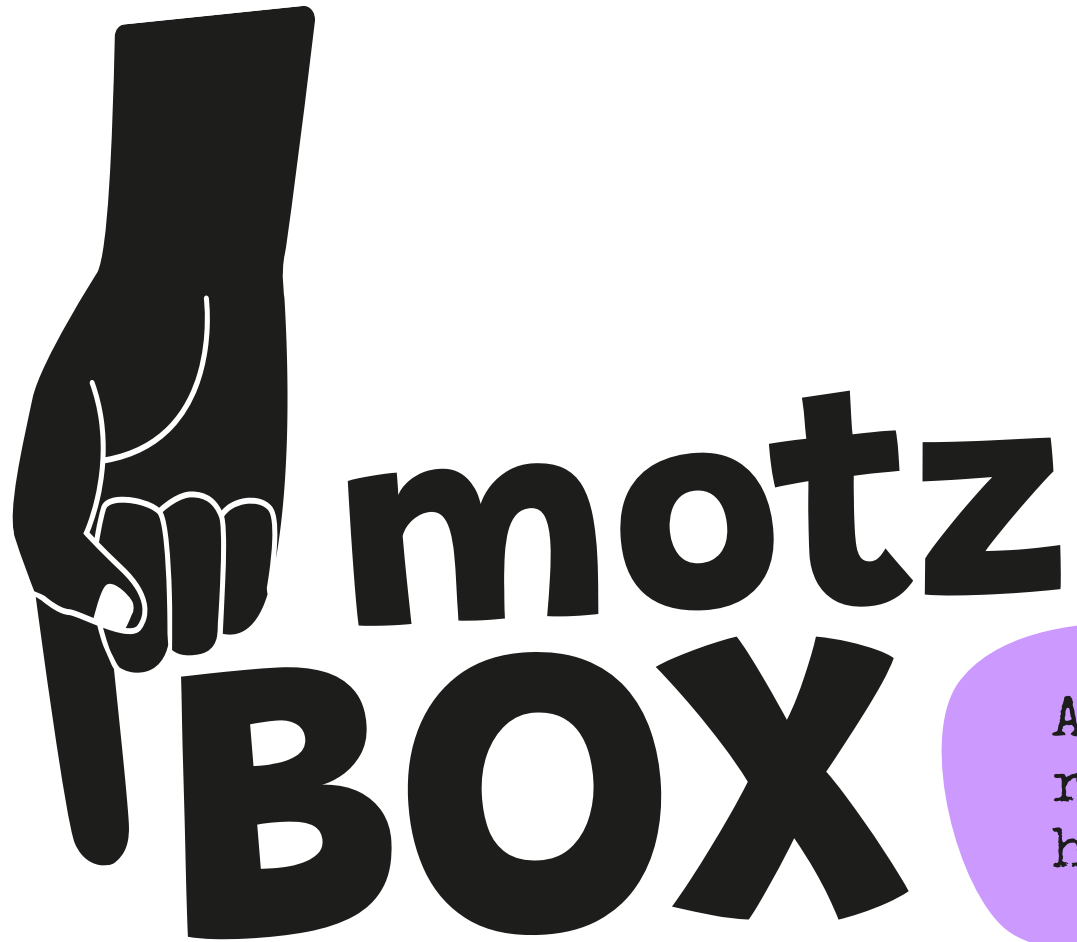
Die motzBOX ist verschwiegen und behält alles bis zum Ende der Fastenzeit für sich.

**Naa,
BESSER?**



Zum Fastenbrechen kannst du noch einmal reinschauen, ob das was es zu nörgeln gab, jetzt noch relevant ist.

Falls ja, frage dich, ob du die Sache an sich oder deine Einstellung dazu ändern kannst.



Alles, was
raus muss,
hier rein!

