

Für Dich  **Schau nach vorne**
ENTDECKE, PROBIERE, GENIESSE

Frag dich durch  Glaub an deine Kinder

Geh mit offenen Augen und Ohren

 **Vertrau dir**

Hab Geduld mit dir und anderen

Hör in dich rein- wer willst du sein?

Lass dich nicht unterkriegen

 **weine und lache**

Sei offen und tolerant

Sei für deine Familie da,
aber sage auch mal "nein". **Zeig dich**

FRAG UM HILFE- DANN KANNST DU ALLES SCHAFFEN

Akzeptiere Dinge, die du nicht ändern kannst

Sei du selbst SUCHE DAS POSITIVE

Du bist nicht allein!  Deine Expatmamas