



Gedanken und Ziele

Mein Motivationstagebuch

BETAPLUS® ist das Patientenprogramm von Bayer. Wir möchten Ihnen und auch Ihren Angehörigen beim Umgang mit der Multiplen Sklerose (MS) unterstützend zur Seite stehen. Deshalb bieten wir Ihnen den BETAPLUS®-Schwesternservice, das BETAPLUS®-Serviceteam und umfangreiches Informationsmaterial an. Gemeinsam möchten wir mit Ihnen den Weg zum Therapieerfolg gehen und Sie dabei bestmöglich unterstützen.

BETAPLUS®-Serviceteam*

Tel.: 0800/238 2337 (gebührenfrei)

E-Mail: serviceteam@betaplus.net

Internet: www.ms-gateway.de

*Ein Service von Vitartis im Auftrag von Bayer

Liebe Leserin, lieber Leser,

Sie kennen sich nun schon gut aus mit der MS, deren Therapie und den Umgang damit. Bestimmt haben Sie dabei auch Höhen und Tiefen kennengelernt.

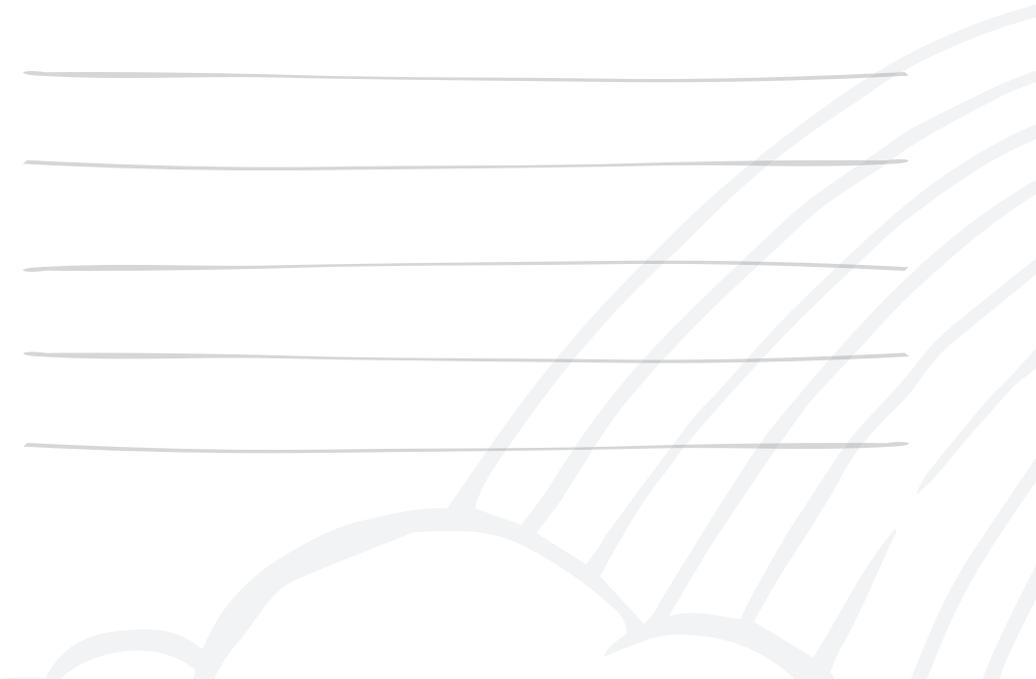
Was waren diese Höhen? Wie haben Sie den Durchhänger überwunden? Halten Sie für sich diese Momente doch in diesem kleinen Motivationstagebuch fest. Und holen Sie das Buch immer wieder hervor, wenn Sie sich daran erinnern möchten oder auch Ergänzungen vornehmen wollen.

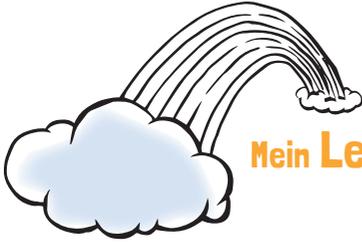
Wir wünschen Ihnen viel Freude damit!

Ihr BETAPLUS®-Serviceteam

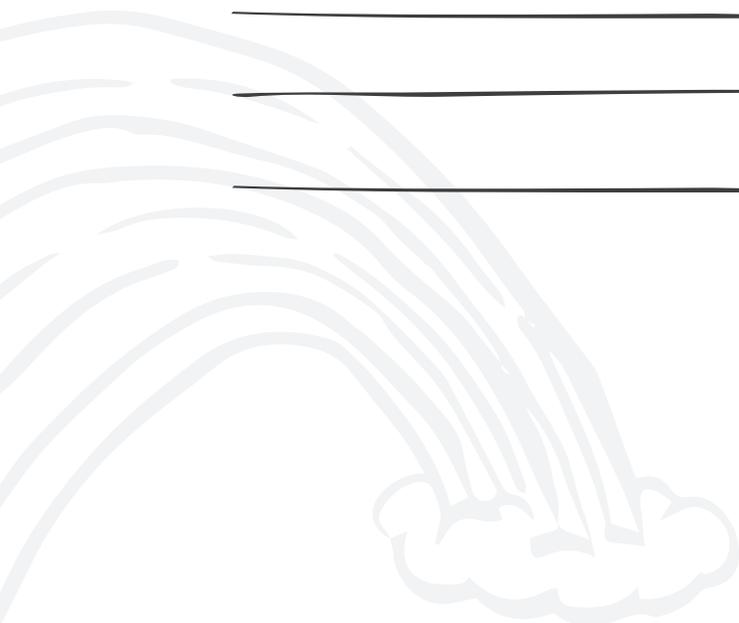


Handwritten lines of text, mostly illegible due to blurring and fading. The text appears to be organized into several paragraphs, with some lines starting with a small mark that could be a bullet point or a section indicator. The handwriting is cursive and somewhat slanted.





Mein **Lebensmotto:**



**„Jede schwierige Situation,
die Du jetzt meisterst,
bleibt Dir in Zukunft erspart.“**

Dalai Lama





A series of 14 horizontal, slightly wavy lines spanning the width of the page, providing a template for handwriting practice.

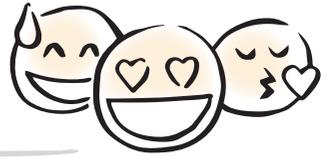




**„Aus jedem Tag das Beste zu machen,
das ist die größte Kunst.“**

Henry David Thoreau





A series of horizontal lines for writing, starting from the top line and extending down to the bottom of the page.





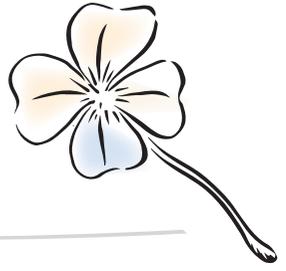
A series of 15 horizontal, slightly wavy grey lines spanning the width of the page, providing a template for handwriting practice.



„So ist das Leben und so muss man es nehmen, tapfer, unverzagt und lächelnd – trotz alledem.“

Rosa Luxemburg





A series of 15 horizontal, slightly wavy grey lines for writing.

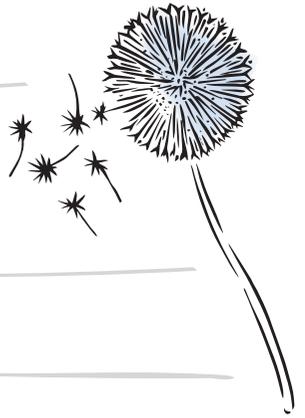




**„Monde und Jahre vergehen,
aber ein schöner Moment leuchtet
das Leben hindurch.“**

Franz Grillparzer





A series of horizontal, slightly wavy lines for writing, spanning most of the page width. There are 14 lines in total, starting from the top right and extending to the bottom left.

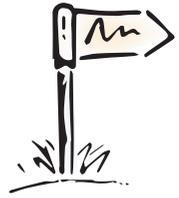




**„Auch aus Steinen,
die einem in den Weg gelegt werden,
kann man Schönes bauen.“**

Johann Wolfgang von Goethe



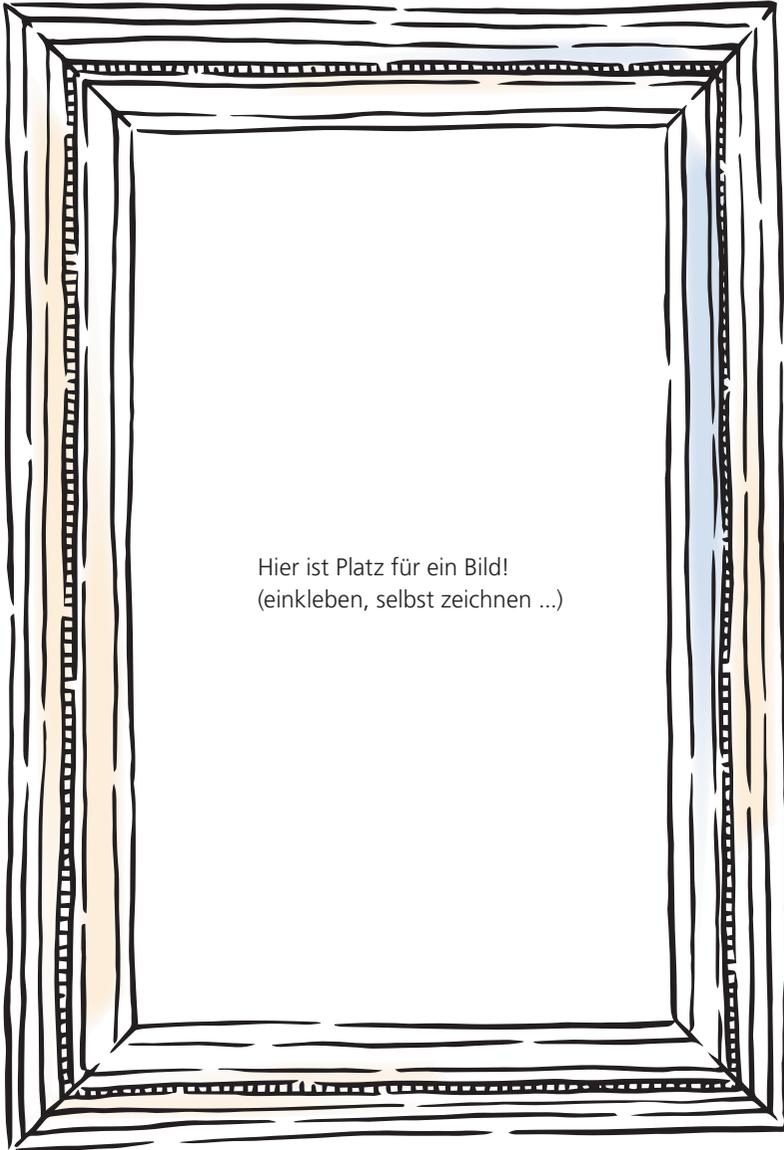


A series of horizontal lines for writing, consisting of 15 lines.





Das motiviert mich:



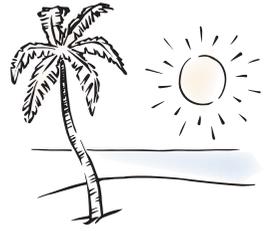
Hier ist Platz für ein Bild!
(einkleben, selbst zeichnen ...)



**„Gib jedem Tag die Chance,
der beste deines
Lebens zu werden.“**

Mark Twain





A series of 15 horizontal, slightly wavy lines intended for handwriting practice, spanning most of the page width.





**„Hoffnung ist nicht die Überzeugung,
dass etwas gut ausgeht, sondern
die Gewissheit, dass etwas Sinn hat,
egal wie es ausgeht.“**

Mark Twain





A series of 15 horizontal, slightly wavy lines spanning the width of the page, intended for writing.





**„Krisen sind Angebote des Lebens,
sich zu wandeln. Man braucht noch gar nicht
zu wissen, was neu werden soll.
Man muss nur bereit und zuversichtlich sein.“**

Luise Rinser





A series of horizontal lines for writing, consisting of 14 lines that curve slightly at the ends.





H E F G D B O Ü B W S T Q X E K T R J E L K
 K S Z F C A O N H W V O U M L L D S Y Ö I E
 M O T I V A T I O N G L Z Z I E L B E T E R
 Z N R B J H Ö J F K D G T U K E D B S N B T
 A N J K L D A M F Ö X U H K U B R F T M L M
 L E B E N C H W N H E R G U B L C H G O I N
 F E R M O P Q H U F E I S N E A L A G R N V
 G D F I H B P O N X D X G F T T R D S O G B
 S T O L Z J H A G J E P O T G T E G T U S P
 S C H E P B U C H O F D E M T R U E T V M O
 T J O B K L F B G R A T U M R C H D N C E F
 R U W E G W E I S E R F I B A D F A G M N E
 U F E N S E I H I L A G R Z U K U N F T S R
 S E S M A C S H N G O G E D M N E K N P C T
 Z K N F T H E C N K F E G U B S R E G O H G
 W E K G E I N E R F G W J D F S F N N R E S
 U F E E S E N H I L G I R N Z K A K F T S S
 S E S S A Z Z U V E R S I C H T H N O P C Z
 Z U K C H A N C E K S S G U B S R H E I T U
 B S C H G O I J H V J H K U N F U M E S W G
 F E R E O P Q H T T K E M O M E N T G R N H
 G D F N H B P O U R X I G F T Ä G D S O G S
 S T O K L E E B L A U T O T G H E H T U S D
 S C H E P B N C H U F D E M P R U S T I M F
 W G W E J S E K L M G B F R H O F F N U N G

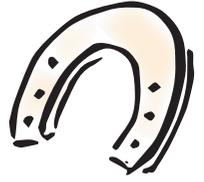
Diese Worte sind waagrecht und senkrecht versteckt: Chance, Erfahrung,
 Gedanken, Geschenk, Gewissheit, Hoffnung, Hufeisen, Kleeblatt, Leben,
 Lieblingmensch, Moment, Motivation, Sinn, Sonne, Stolz, Traum, Wegweiser,
 Ziel, Zukunft, Zuversicht.



**„Oft kommt das Glück durch eine Tür herein,
von der man gar nicht wusste,
dass man sie offengelassen hatte.“**

John Barrymore





A series of 14 horizontal, slightly wavy grey lines spanning the width of the page, providing a template for handwriting practice.





Der Weg ist das Ziel.



**„Man sollte nie so viel zu tun haben,
dass man zum Nachdenken
keine Zeit mehr hat.“**

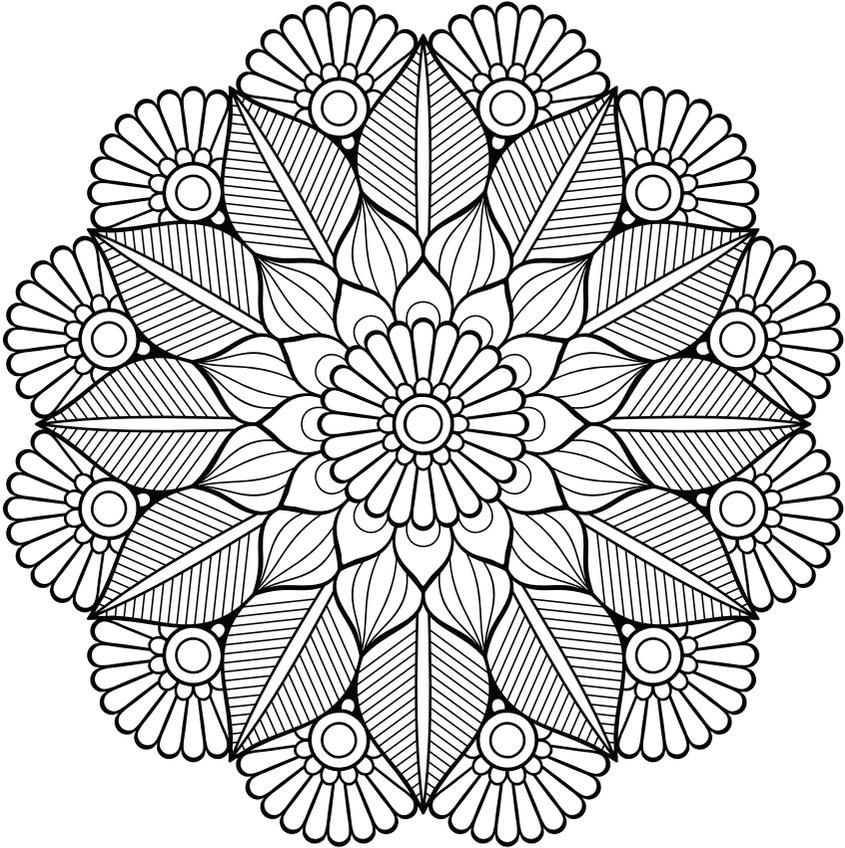
Christoph Lichtenberg



Handwriting practice lines consisting of 18 horizontal grey lines. The first two lines are slightly curved and positioned higher than the rest, with a thought bubble icon to their right. The remaining 16 lines are straight and evenly spaced.



Kreative Auszeit für mich.



„Wer nie scheitert, entwickelt sich nicht und kann auch nicht glücklich werden, denn ihm fehlt die Erfahrung der eigenen Stärke.“

Martin Seligmann





A series of horizontal lines for writing, consisting of 15 lines.

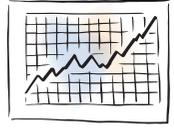




**„Du bist niemals zu alt,
um Dir ein neues Ziel zu setzen oder
einen neuen Traum zu träumen.“**

C. S. Lewis





Blank lined writing area consisting of 14 horizontal lines.





Lächeln

Zukunft

Think positive

Carpe Diem

Motivation

Stärke

Gedanken

Vorhaben

Erfahrung

Leben

BETAPLUS®-Serviceteam*

Tel.: 0800/238 2337 (gebührenfrei)

E-Mail: serviceteam@betaplus.net

Internet: www.ms-gateway.de

*Ein Service von Vitartis im Auftrag von Bayer

