

Reflektion Woche 1

Notiere hier Deine Erfolge, Erkenntnisse und Aha-Erlebnisse

Woche 2

Runterkommen, mal anders! In dieser Woche dreht sich alles um inneren Stress

1) Wie macht sich Dein innerer Stress bemerkbar?

2) Woran erkennt Dein Umfeld, dass Du gestresst bist?

3) Was ist das schlimmste, das passiert, wenn Du gestresst bist?

4) Wie sehr beeinflusst Dich der äußere Stress, innerlich?

Ausreden

Sammle Deine Ausreden, innere Widerstände und Hindernisse im Alltag während des Kurses:

Wenn Du Dich den Widerständen und Ausreden hingibst, sagst Du unbewusst, dass Du noch nicht bereit bist für ein besseres Leben.

Werde Dir bewusst über Deine Widerstände - mit der Bewusstwerdung verlieren sie an Macht und lösen sich nach und nach auf!

Deine Notizen

Hier findest Du Platz für Deine Notizen zu Woche 2