

ERINNERUNGS- CHECKLISTE

ZUM ANKREUZEN, WAS ICH
POSITIVES FÜR MICH TUE

1 regelmäßige Pause am Tag

3 mal im Spiegel anlächeln

3 Komplimente verteilen

10 Minuten Positives aufschreiben

1/2 Stunde früher Feierabend machen

10 Minuten Selbstreflektion am Abend

5 tiefe Bauchatmungsübung bei Stress

1 Affirmation aussuchen und sich
über den Tag immer wieder sagen

ERINNERUNGS- CHECKLISTE

ZUM ANKREUZEN, WAS ICH
POSITIVES FÜR MICH TUE

ZUM SELBER AUSFÜLLEN

MOTIVATIONS- HILFEN



→ *Heute wird ein großartiger Tag*

→ *Heute lasse ich nur GUTES zu*

→ *Heute beginnt mein neues Leben*

ICH BIN STOLZ
AUF MICH!!!

TSCHAKKA



Meine Sternebewertung