

Die "2021 - dein bestes Jahr-Challenge"

5 Tage vom 01.-05.02.2021

Deine Aufgabe von Tag 2

Mach deine Einstellungen fit!

Nimm dir dafür noch einmal das Arbeitsblatt von Tag 1 zur Hand, auf dem du deine Einwände notiert hast.

Schritt 1: Nimm deine „Killereinstellungen“ ernst und frage dich bei jedem deiner Einwände: „Warum glaube ich das?“.

Schritt 2: Finde zu jedem hinderlichen Einwand/Bremse die passende, konstruktive Einstellung, die dich zukünftig in Aktion gehen lässt.

Schritt 3: Probiere und modifiziere deine geänderte Einstellung solange, bis du feststellst: „Genau das ist es. Das passt.“

Notiere dir hier deine konstruktiven Einstellungen!

© Dr. Anja Schäfer

www.anja-schaefer.eu * info@anja-schaefer.eu

