SELBSTWERTGEFÜHL STÄRKEN

Mein 7-2-1-Wochenplan

Eine Woche, kleine Schritte, mehr Vertrauen in mich selbst.

Woche vom: _____ **bis:** _____

7 TAGE: WAS IST MIR HEUTE GELUNGEN?

Notieren Sie jeden Tag einen Erfolg – auch kleine zählen.

Montag _____

Dienstag _____

Mittwoch _____

Donnerstag _____

Freitag _____

Samstag _____

Sonntag _____

2 TAGE: DAS TUE ICH FÜR MICH

Planen Sie zwei bewusste Momente der Selbstfürsorge.

1. _____

2. _____

1 MUTPROBE: MEIN WOCHENZIEL

Was wage ich außerhalb meiner Komfortzone?

_____

_____

Mein Rückblick: Darauf bin ich diese Woche stolz:

_____

_____