

# ~ Tag 8: Selbstvertrauen-Schlachtplan ~

Meine Selbstvertrauen-Übung:

---

---

WIEVIEL ZEIT BRAUCHE ICH DAFÜR?

---

---

WIE OFT PRO WOCHE/ PRO MONAT WILL ICH DAS MACHEN?

---

WANN WERDE ICH ES IN MEINEN ALLTAG INTEGRIEREN? (TAG / UHRZEIT)

---

---

---

KANN BZW. MUSS DAFÜR ETWAS ANDERES WEGFALLEN ODER GEKÜRZT WERDEN?

---

---

---

WIE KANN ICH MEINE ERFOLGE DOKUMENTIEREN?

---

---

---

WAS ODER WER KANN MICH UNTERSTÜTZEN DIESE SACHE REGELMÄSSIG ZU MACHEN?

---

---

---

WAS KÖNNTE DAZWISCHEN KOMMEN BZW. MICH ABHALTEN ES ZU TUN?

---

---

---

WIE MÖCHTE ICH MIT MIR UMGEHEN, WENN ES NICHT KLAPPT?  
WELCHER GEDANKE KANN MICH IN DIESER SITUATION UNTERSTÜTZEN?

---

---

---

★ FASSE GERNE NOCHMAL ZUSAMMEN: AB MORGEN WERDE ICH...

---

---