Meine Beobachtungen

Für Woche 1 und 2: Du änderst nichts, du schaust nur hin. Einmal am Tag notierst du einen Moment, in dem dein innerer Satz da war.

TAG ___

Wo und wann?

Welcher Satz?

Was habe ich getan?

Was habe ich befürchtet?

Wie sicher war ich mir?

0 % 100 %

Kraft danach: ◯ ◯ ◯ ◯ ◯

TAG ___

Wo und wann?

Welcher Satz?

Was habe ich getan?

Was habe ich befürchtet?

Wie sicher war ich mir?

0 % 100 %

Kraft danach: ◯ ◯ ◯ ◯ ◯