

## Meine Aufgaben in Schritt 3

Mit Simone Janak

Ichbinich-Trainerin mit dem Mut „ich mach das jetzt“ (vor) zu leben.



Hier findest du deine Aufgaben für Schritt 3.

Natürlich heißt das nicht, dass du alles auf einmal perfekt machen musst!

Im Gegenteil, Perfektionismus ist hier nicht gefragt, es geht um dich und deine eigene Geschwindigkeit – ich möchte dir nur Anregungen an die Hand geben, so dass du wirklich loslegen kannst.

Also was kannst du tun:

- Die Videos gut anschauen (nimm dir dafür Zeit, denn sie sind nicht lange, nur intensiv)
  - Inhalt Schritt 3
  - Umsetzung Schritt 3
  - Geschichte und Beispiele Schritt 3
- Schau dir deine Tracking Liste an, überleg dir, wie es in der letzten Zeit ergangen ist und schreibe mir deine Erkenntnisse von Schritt 2 einfach per Messenger
- Schau dir die "Selbstliebe-Kompass" Übung an, lade sie runter und schreibe sie für dich nieder
- Schau dir die "Dankbarkeiten" Übung an, lade sie runter und schreibe sie für dich nieder
- Schau dir die "Erfolge" Übung an, lade sie runter und schreibe sie für dich nieder
- Schau dir die "Perfekte Tag" Übung an, lade sie runter und schreibe sie für dich nieder
- Schau dir die "Graue Maus AUS" Übung an, lade sie runter und schreibe sie für dich nieder
- Wenn du Fragen hast, oder gerne Feedback möchtest zu den Übungen und Aufgaben, kannst du dich jederzeit an mich (gerne per FB Messenger oder per Mail an [info@simonejanak.de](mailto:info@simonejanak.de))
- Schau dir die Live Aufzeichnungen an, diese helfen dir auch immer weiter, um das Thema noch besser zu verstehen

**Unseren Gedanken folgt die Tat, den Taten folgt die Gewohnheit und daraus formt sich unsere Einstellung und unser Umgang mit allen schwierigen Situationen**