

Meine Aufgaben in Schritt 4

Mit Simone Janak

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

Hier findest du deine Aufgaben für Schritt 4.

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 4
 - Umsetzung Schritt 4
 - Geschichte und Beispiele Schritt 4
- Schau dir deine Tracking Liste an, überleg dir, wie es in der letzten Zeit ergangen ist und schreibe mir deine Erkenntnisse von Schritt 3 einfach per Messenger
- Schau dir die "Puzzle" Übung an, lade sie runter und schreibe sie für dich nieder
- Schau dir die "Oben der Unten" Übung an, lade sie runter und setze sie in den nächsten Tagen um
- Schau dir die "Anti Beschwerde" Übung an, lade sie runter und schreibe sie für dich nieder in den nächsten 21 Tagen
- 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)

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

