

1. Woche | Aufgaben

1. Schreibe täglich in Dein Tagebuch
2. Lege deine Ziele fest
3. Nehme dir täglich morgens und abends Zeit um zu reflektieren und dankbar zu sein
4. Stelle viele Fragen
5. Achte darauf wie du über dich denkst und wie ein Gespräch verläuft. Beachte die Zusammenhänge
6. Übe mit Anderen zu sprechen und frei von Bewertung gegen die Personen oder ihre Meinungen zu sein