

21-Tage-Challenge – Positives Mindset & Selbstvertrauen

Workbook für mehr Selbstvertrauen, Klarheit und Lebensfreude

Willkommen, schön, dass du hier bist!

Herzlichen Glückwunsch zu deiner Entscheidung, die nächsten 21 Tage bewusst in dich selbst zu investieren – ohne App und Krimskram, sondern ganz altmodisch und wirksam. Denn das händische Schreiben wirkt tiefer! Dieses Workbook begleitet dich Schritt für Schritt auf deinem Weg zu mehr Energie, Selbstvertrauen und einem positiven Mindset. Es geht nicht darum, perfekt zu sein oder zu werden. Es geht darum, jeden Tag ein kleines Stück besser zu werden und dazu bedarf es der Reflexion. Nimm dir die nächsten 21 Tage morgens nach dem Aufwachen und abends vor dem Schlafengehen jeweils 5-10 Minuten bewusst Zeit zum Ausfüllen des Tagebuches. Es kann hilfreich sein, dieses neben das Bett zu legen.

Viel Spaß damit wünscht dir Johanna-Luise Dörr!

Vorbereitung Teil I (Tag 1) – Der Start

Deine persönliche Vision – Die Reise beginnt...

Wie sieht für dich ein glückliches, hervorragendes, lebenswertes Leben aus? Beschreibe so detailliert wie möglich, wie dieses Leben aussieht (Was machst du? Wer umgibt dich? Wo befindest du dich? ...):

Dein Wofür:

Warum möchtest du diese Challenge machen? Was ist dein „Wofür“?

Wie möchtest du dich in 21 Tagen fühlen?

Wofür lohnt sich diese Challenge? Was ist dann anders, wenn du es durchziehst?

Wer oder was kann dir helfen, dran zu bleiben? Wem erzählst du von der Challenge?

Tag 1 - Mein Start in den Tag

Wie fühle ich mich heute?

Worauf ich mich heute freue:

Meine heutige Herausforderung

Heute verlasse ich meine Komfortzone, indem ich:

Warum ist diese Herausforderung wichtig für mich?

Erfolge des Tages

Worauf bin ich heute stolz?

Welche Situation habe ich besser gemeistert als früher?

Welches Kompliment oder positives Feedback habe ich erhalten (oder mir selbst gegeben)?

Meine Gedanken

Gab es heute einen selbstkritischen Gedanken?

Wie kann ich diesen Gedanken durch einen hilfreichen ersetzen?

Dankbarkeit - Heute bin ich dankbar für:

- 1.
- 2.
- 3.

Mein Wachstum

Was habe ich heute über mich gelernt?

Was nehme ich mit in den nächsten Tag? Was tue ich morgen bewusst (anders)?

Tagesabschluss

Auf einer Skala von 1 bis 10 – wie selbstbewusst habe ich mich heute gefühlt?

 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Tag 2 - Mein Start in den Tag

Wie fühle ich mich heute?

Worauf ich mich heute freue:

Meine heutige Herausforderung

Heute verlasse ich meine Komfortzone, indem ich:

Warum ist diese Herausforderung wichtig für mich?

Erfolge des Tages

Worauf bin ich heute stolz?

Welche Situation habe ich besser gemeistert als früher?

Welches Kompliment oder positives Feedback habe ich erhalten (oder mir selbst gegeben)?

Meine Gedanken

Gab es heute einen selbstkritischen Gedanken?

Wie kann ich diesen Gedanken durch einen hilfreichen ersetzen?

Dankbarkeit - Heute bin ich dankbar für:

- 1.
- 2.
- 3.

Mein Wachstum

Was habe ich heute über mich gelernt?

Was nehme ich mit in den nächsten Tag? Was tue ich morgen bewusst (anders)?

Tagesabschluss

Auf einer Skala von 1 bis 10 – wie selbstbewusst habe ich mich heute gefühlt?

 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Tag 3 - Mein Start in den Tag

Wie fühle ich mich heute?

Worauf ich mich heute freue:

Meine heutige Herausforderung

Heute verlasse ich meine Komfortzone, indem ich:

Warum ist diese Herausforderung wichtig für mich?

Erfolge des Tages

Worauf bin ich heute stolz?

Welche Situation habe ich besser gemeistert als früher?

Welches Kompliment oder positives Feedback habe ich erhalten (oder mir selbst gegeben)?

Meine Gedanken

Gab es heute einen selbstkritischen Gedanken?

Wie kann ich diesen Gedanken durch einen hilfreichen ersetzen?

Dankbarkeit - Heute bin ich dankbar für:

- 1.
- 2.
- 3.

Mein Wachstum

Was habe ich heute über mich gelernt?

Was nehme ich mit in den nächsten Tag? Was tue ich morgen bewusst (anders)?

Tagesabschluss

Auf einer Skala von 1 bis 10 – wie selbstbewusst habe ich mich heute gefühlt?

 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Tag 4 - Mein Start in den Tag

Wie fühle ich mich heute?

Worauf ich mich heute freue:

Meine heutige Herausforderung

Heute verlasse ich meine Komfortzone, indem ich:

Warum ist diese Herausforderung wichtig für mich?

Erfolge des Tages

Worauf bin ich heute stolz?

Welche Situation habe ich besser gemeistert als früher?

Welches Kompliment oder positives Feedback habe ich erhalten (oder mir selbst gegeben)?

Meine Gedanken

Gab es heute einen selbstkritischen Gedanken?

Wie kann ich diesen Gedanken durch einen hilfreichen ersetzen?

Dankbarkeit - Heute bin ich dankbar für:

- 1.
- 2.
- 3.

Mein Wachstum

Was habe ich heute über mich gelernt?

Was nehme ich mit in den nächsten Tag? Was tue ich morgen bewusst (anders)?

Tagesabschluss

Auf einer Skala von 1 bis 10 – wie selbstbewusst habe ich mich heute gefühlt?

 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Tag 5 - Mein Start in den Tag

Wie fühle ich mich heute?

Worauf ich mich heute freue:

Meine heutige Herausforderung

Heute verlasse ich meine Komfortzone, indem ich:

Warum ist diese Herausforderung wichtig für mich?

★ Erfolge des Tages

Worauf bin ich heute stolz?

Welche Situation habe ich besser gemeistert als früher?

Welches Kompliment oder positives Feedback habe ich erhalten (oder mir selbst gegeben)?

Meine Gedanken

Gab es heute einen selbstkritischen Gedanken?

Wie kann ich diesen Gedanken durch einen hilfreichen ersetzen?

♥ Dankbarkeit - Heute bin ich dankbar für:

- 1.
- 2.
- 3.

Mein Wachstum

Was habe ich heute über mich gelernt?

Was nehme ich mit in den nächsten Tag? Was tue ich morgen bewusst (anders)?

🌙 Tagesabschluss

Auf einer Skala von 1 bis 10 – wie selbstbewusst habe ich mich heute gefühlt?

★ 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mein Start in den Tag

Tag 6 - Mein Start in den Tag

Wie fühle ich mich heute?

Worauf ich mich heute freue:

Meine heutige Herausforderung

Heute verlasse ich meine Komfortzone, indem ich:

Warum ist diese Herausforderung wichtig für mich?

Erfolge des Tages

Worauf bin ich heute stolz?

Welche Situation habe ich besser gemeistert als früher?

Welches Kompliment oder positives Feedback habe ich erhalten (oder mir selbst gegeben)?

Meine Gedanken

Gab es heute einen selbstkritischen Gedanken?

Wie kann ich diesen Gedanken durch einen hilfreichen ersetzen?

Dankbarkeit - Heute bin ich dankbar für:

- 1.
- 2.
- 3.

 Mein Wachstum

Was habe ich heute über mich gelernt?

Was nehme ich mit in den nächsten Tag? Was tue ich morgen bewusst (anders)?

Tagesabschluss

Auf einer Skala von 1 bis 10 – wie selbstbewusst habe ich mich heute gefühlt?

 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Tag 7 - Mein Start in den Tag

Wie fühle ich mich heute?

Worauf ich mich heute freue:

Meine heutige Herausforderung

Heute verlasse ich meine Komfortzone, indem ich:

Warum ist diese Herausforderung wichtig für mich?

Erfolge des Tages

Worauf bin ich heute stolz?

Welche Situation habe ich besser gemeistert als früher?

Welches Kompliment oder positives Feedback habe ich erhalten (oder mir selbst gegeben)?

Meine Gedanken

Gab es heute einen selbstkritischen Gedanken?

Wie kann ich diesen Gedanken durch einen hilfreichen ersetzen?

Dankbarkeit - Heute bin ich dankbar für:

- 1.
- 2.
- 3.

Mein Wachstum

Was habe ich heute über mich gelernt?

Was nehme ich mit in den nächsten Tag? Was tue ich morgen bewusst (anders)?

Tagesabschluss

Auf einer Skala von 1 bis 10 – wie selbstbewusst habe ich mich heute gefühlt?

 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Wochenreflexion – Woche 1

Rückblick

Darauf bin ich besonders stolz:

Welche Veränderungen bemerke ich?

Welche Ängste sind kleiner geworden?

Welche Stärke entdecke ich immer mehr an mir?

Mein größter Erfolg dieser Woche:

Damit habe ich mich belohnt bzw. werde ich mich sofort belohnen:

Mein Versprechen an mich selbst für die nächste Woche:

Meine Gedanken und Emotionen zu dieser Woche als Bild:

Tag 8 - Mein Start in den Tag

Wie fühle ich mich heute?

Worauf ich mich heute freue:

Meine heutige Herausforderung

Heute verlasse ich meine Komfortzone, indem ich:

Warum ist diese Herausforderung wichtig für mich?

Erfolge des Tages

Worauf bin ich heute stolz?

Welche Situation habe ich besser gemeistert als früher?

Welches Kompliment oder positives Feedback habe ich erhalten (oder mir selbst gegeben)?

Meine Gedanken

Gab es heute einen selbstkritischen Gedanken?

Wie kann ich diesen Gedanken durch einen hilfreichen ersetzen?

Dankbarkeit - Heute bin ich dankbar für:

- 1.
- 2.
- 3.

 Mein Wachstum

Was habe ich heute über mich gelernt?

Was nehme ich mit in den nächsten Tag? Was tue ich morgen bewusst (anders)?

Tagesabschluss

Auf einer Skala von 1 bis 10 – wie selbstbewusst habe ich mich heute gefühlt?

 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Tag 9 - Mein Start in den Tag

Wie fühle ich mich heute?

Worauf ich mich heute freue:

Meine heutige Herausforderung

Heute verlasse ich meine Komfortzone, indem ich:

Warum ist diese Herausforderung wichtig für mich?

Erfolge des Tages

Worauf bin ich heute stolz?

Welche Situation habe ich besser gemeistert als früher?

Welches Kompliment oder positives Feedback habe ich erhalten (oder mir selbst gegeben)?

Meine Gedanken

Gab es heute einen selbstkritischen Gedanken?

Wie kann ich diesen Gedanken durch einen hilfreichen ersetzen?

Dankbarkeit - Heute bin ich dankbar für:

- 1.
- 2.
- 3.

Mein Wachstum

Was habe ich heute über mich gelernt?

Was nehme ich mit in den nächsten Tag? Was tue ich morgen bewusst (anders)?

Tagesabschluss

Auf einer Skala von 1 bis 10 – wie selbstbewusst habe ich mich heute gefühlt?

 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Tag 10 - Mein Start in den Tag

Wie fühle ich mich heute?

Worauf ich mich heute freue:

Meine heutige Herausforderung

Heute verlasse ich meine Komfortzone, indem ich:

Warum ist diese Herausforderung wichtig für mich?

★ Erfolge des Tages

Worauf bin ich heute stolz?

Welche Situation habe ich besser gemeistert als früher?

Welches Kompliment oder positives Feedback habe ich erhalten (oder mir selbst gegeben)?

Meine Gedanken

Gab es heute einen selbstkritischen Gedanken?

Wie kann ich diesen Gedanken durch einen hilfreichen ersetzen?

♥ Dankbarkeit - Heute bin ich dankbar für:

- 1.
- 2.
- 3.

Mein Wachstum

Was habe ich heute über mich gelernt?

Was nehme ich mit in den nächsten Tag? Was tue ich morgen bewusst (anders)?

🌙 Tagesabschluss

Auf einer Skala von 1 bis 10 – wie selbstbewusst habe ich mich heute gefühlt?

★ 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Tag 11 - Mein Start in den Tag

Wie fühle ich mich heute?

Worauf ich mich heute freue:

Meine heutige Herausforderung

Heute verlasse ich meine Komfortzone, indem ich:

Warum ist diese Herausforderung wichtig für mich?

Erfolge des Tages

Worauf bin ich heute stolz?

Welche Situation habe ich besser gemeistert als früher?

Welches Kompliment oder positives Feedback habe ich erhalten (oder mir selbst gegeben)?

Meine Gedanken

Gab es heute einen selbstkritischen Gedanken?

Wie kann ich diesen Gedanken durch einen hilfreichen ersetzen?

Dankbarkeit - Heute bin ich dankbar für:

- 1.
- 2.
- 3.

Mein Wachstum

Was habe ich heute über mich gelernt?

Was nehme ich mit in den nächsten Tag? Was tue ich morgen bewusst (anders)?

Tagesabschluss

Auf einer Skala von 1 bis 10 – wie selbstbewusst habe ich mich heute gefühlt?

 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Tag 12- Mein Start in den Tag

Wie fühle ich mich heute?

Worauf ich mich heute freue:

Meine heutige Herausforderung

Heute verlasse ich meine Komfortzone, indem ich:

Warum ist diese Herausforderung wichtig für mich?

Erfolge des Tages

Worauf bin ich heute stolz?

Welche Situation habe ich besser gemeistert als früher?

Welches Kompliment oder positives Feedback habe ich erhalten (oder mir selbst gegeben)?

Meine Gedanken

Gab es heute einen selbstkritischen Gedanken?

Wie kann ich diesen Gedanken durch einen hilfreichen ersetzen?

Dankbarkeit - Heute bin ich dankbar für:

- 1.
- 2.
- 3.

Mein Wachstum

Was habe ich heute über mich gelernt?

Was nehme ich mit in den nächsten Tag? Was tue ich morgen bewusst (anders)?

Tagesabschluss

Auf einer Skala von 1 bis 10 – wie selbstbewusst habe ich mich heute gefühlt?

 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Tag 13 - Mein Start in den Tag

Wie fühle ich mich heute?

Worauf ich mich heute freue:

Meine heutige Herausforderung

Heute verlasse ich meine Komfortzone, indem ich:

Warum ist diese Herausforderung wichtig für mich?

★ Erfolge des Tages

Worauf bin ich heute stolz?

Welche Situation habe ich besser gemeistert als früher?

Welches Kompliment oder positives Feedback habe ich erhalten (oder mir selbst gegeben)?

Meine Gedanken

Gab es heute einen selbstkritischen Gedanken?

Wie kann ich diesen Gedanken durch einen hilfreichen ersetzen?

♥ Dankbarkeit - Heute bin ich dankbar für:

- 1.
- 2.
- 3.

Mein Wachstum

Was habe ich heute über mich gelernt?

Was nehme ich mit in den nächsten Tag? Was tue ich morgen bewusst (anders)?

🌙 Tagesabschluss

Auf einer Skala von 1 bis 10 – wie selbstbewusst habe ich mich heute gefühlt?

★ 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Tag 14 - Mein Start in den Tag

Wie fühle ich mich heute?

Worauf ich mich heute freue:

Meine heutige Herausforderung

Heute verlasse ich meine Komfortzone, indem ich:

Warum ist diese Herausforderung wichtig für mich?

★ Erfolge des Tages

Worauf bin ich heute stolz?

Welche Situation habe ich besser gemeistert als früher?

Welches Kompliment oder positives Feedback habe ich erhalten (oder mir selbst gegeben)?

Meine Gedanken

Gab es heute einen selbstkritischen Gedanken?

Wie kann ich diesen Gedanken durch einen hilfreichen ersetzen?

❤ Dankbarkeit - Heute bin ich dankbar für:

- 1.
- 2.
- 3.

Mein Wachstum

Was habe ich heute über mich gelernt?

Was nehme ich mit in den nächsten Tag? Was tue ich morgen bewusst (anders)?

🌙 Tagesabschluss

Auf einer Skala von 1 bis 10 – wie selbstbewusst habe ich mich heute gefühlt?

★ 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Wochenreflexion – Woche 2

Rückblick

Darauf bin ich besonders stolz:

Welche Veränderungen bemerke ich?

Welche Ängste sind kleiner geworden?

Welche Stärke entdecke ich immer mehr an mir?

Mein größter Erfolg dieser Woche:

Damit habe ich mich belohnt bzw. werde ich mich sofort belohnen:

Mein Versprechen an mich selbst für die nächste Woche:

Meine Gedanken und Emotionen zu dieser Woche als Bild:

Tag 15 - Mein Start in den Tag

Wie fühle ich mich heute?

Worauf ich mich heute freue:

Meine heutige Herausforderung

Heute verlasse ich meine Komfortzone, indem ich:

Warum ist diese Herausforderung wichtig für mich?

★ Erfolge des Tages

Worauf bin ich heute stolz?

Welche Situation habe ich besser gemeistert als früher?

Welches Kompliment oder positives Feedback habe ich erhalten (oder mir selbst gegeben)?

Meine Gedanken

Gab es heute einen selbstkritischen Gedanken?

Wie kann ich diesen Gedanken durch einen hilfreichen ersetzen?

♥ Dankbarkeit - Heute bin ich dankbar für:

- 1.
- 2.
- 3.

Mein Wachstum

Was habe ich heute über mich gelernt?

Was nehme ich mit in den nächsten Tag? Was tue ich morgen bewusst (anders)?

🌙 Tagesabschluss

Auf einer Skala von 1 bis 10 – wie selbstbewusst habe ich mich heute gefühlt?

★ 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Tag 16 - Mein Start in den Tag

Wie fühle ich mich heute?

Worauf ich mich heute freue:

Meine heutige Herausforderung

Heute verlasse ich meine Komfortzone, indem ich:

Warum ist diese Herausforderung wichtig für mich?

Erfolge des Tages

Worauf bin ich heute stolz?

Welche Situation habe ich besser gemeistert als früher?

Welches Kompliment oder positives Feedback habe ich erhalten (oder mir selbst gegeben)?

Meine Gedanken

Gab es heute einen selbstkritischen Gedanken?

Wie kann ich diesen Gedanken durch einen hilfreichen ersetzen?

Dankbarkeit - Heute bin ich dankbar für:

- 1.
- 2.
- 3.

Mein Wachstum

Was habe ich heute über mich gelernt?

Was nehme ich mit in den nächsten Tag? Was tue ich morgen bewusst (anders)?

Tagesabschluss

Auf einer Skala von 1 bis 10 – wie selbstbewusst habe ich mich heute gefühlt?

 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Tag 17 - Mein Start in den Tag

Wie fühle ich mich heute?

Worauf ich mich heute freue:

Meine heutige Herausforderung

Heute verlasse ich meine Komfortzone, indem ich:

Warum ist diese Herausforderung wichtig für mich?

★ Erfolge des Tages

Worauf bin ich heute stolz?

Welche Situation habe ich besser gemeistert als früher?

Welches Kompliment oder positives Feedback habe ich erhalten (oder mir selbst gegeben)?

Meine Gedanken

Gab es heute einen selbstkritischen Gedanken?

Wie kann ich diesen Gedanken durch einen hilfreichen ersetzen?

♥ Dankbarkeit - Heute bin ich dankbar für:

- 1.
- 2.
- 3.

Mein Wachstum

Was habe ich heute über mich gelernt?

Was nehme ich mit in den nächsten Tag? Was tue ich morgen bewusst (anders)?

🌙 Tagesabschluss

Auf einer Skala von 1 bis 10 – wie selbstbewusst habe ich mich heute gefühlt?

★ 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Tag 18 - Mein Start in den Tag

Wie fühle ich mich heute?

Worauf ich mich heute freue:

Meine heutige Herausforderung

Heute verlasse ich meine Komfortzone, indem ich:

Warum ist diese Herausforderung wichtig für mich?

★ Erfolge des Tages

Worauf bin ich heute stolz?

Welche Situation habe ich besser gemeistert als früher?

Welches Kompliment oder positives Feedback habe ich erhalten (oder mir selbst gegeben)?

Meine Gedanken

Gab es heute einen selbstkritischen Gedanken?

Wie kann ich diesen Gedanken durch einen hilfreichen ersetzen?

❤ Dankbarkeit - Heute bin ich dankbar für:

- 1.
- 2.
- 3.

Mein Wachstum

Was habe ich heute über mich gelernt?

Was nehme ich mit in den nächsten Tag? Was tue ich morgen bewusst (anders)?

🌙 Tagesabschluss

Auf einer Skala von 1 bis 10 – wie selbstbewusst habe ich mich heute gefühlt?

★ 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Tag 19 - Mein Start in den Tag

Wie fühle ich mich heute?

Worauf ich mich heute freue:

Meine heutige Herausforderung

Heute verlasse ich meine Komfortzone, indem ich:

Warum ist diese Herausforderung wichtig für mich?

★ Erfolge des Tages

Worauf bin ich heute stolz?

Welche Situation habe ich besser gemeistert als früher?

Welches Kompliment oder positives Feedback habe ich erhalten (oder mir selbst gegeben)?

Meine Gedanken

Gab es heute einen selbstkritischen Gedanken?

Wie kann ich diesen Gedanken durch einen hilfreichen ersetzen?

♥ Dankbarkeit - Heute bin ich dankbar für:

- 1.
- 2.
- 3.

Mein Wachstum

Was habe ich heute über mich gelernt?

Was nehme ich mit in den nächsten Tag? Was tue ich morgen bewusst (anders)?

🌙 Tagesabschluss

Auf einer Skala von 1 bis 10 – wie selbstbewusst habe ich mich heute gefühlt?

★ 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Tag 20 - Mein Start in den Tag

Wie fühle ich mich heute?

Worauf ich mich heute freue:

Meine heutige Herausforderung

Heute verlasse ich meine Komfortzone, indem ich:

Warum ist diese Herausforderung wichtig für mich?

★ Erfolge des Tages

Worauf bin ich heute stolz?

Welche Situation habe ich besser gemeistert als früher?

Welches Kompliment oder positives Feedback habe ich erhalten (oder mir selbst gegeben)?

Meine Gedanken

Gab es heute einen selbstkritischen Gedanken?

Wie kann ich diesen Gedanken durch einen hilfreichen ersetzen?

❤ Dankbarkeit - Heute bin ich dankbar für:

- 1.
- 2.
- 3.

Mein Wachstum

Was habe ich heute über mich gelernt?

Was nehme ich mit in den nächsten Tag? Was tue ich morgen bewusst (anders)?

🌙 Tagesabschluss

Auf einer Skala von 1 bis 10 – wie selbstbewusst habe ich mich heute gefühlt?

★ 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Tag 21 - Mein Start in den Tag

Wie fühle ich mich heute?

Worauf ich mich heute freue:

Meine heutige Herausforderung

Heute verlasse ich meine Komfortzone, indem ich:

Warum ist diese Herausforderung wichtig für mich?

★ Erfolge des Tages

Worauf bin ich heute stolz?

Welche Situation habe ich besser gemeistert als früher?

Welches Kompliment oder positives Feedback habe ich erhalten (oder mir selbst gegeben)?

Meine Gedanken

Gab es heute einen selbstkritischen Gedanken?

Wie kann ich diesen Gedanken durch einen hilfreichen ersetzen?

❤ Dankbarkeit - Heute bin ich dankbar für:

- 1.
- 2.
- 3.

Mein Wachstum

Was habe ich heute über mich gelernt?

Was nehme ich mit in den nächsten Tag? Was tue ich morgen bewusst (anders)?

🌙 Tagesabschluss

Auf einer Skala von 1 bis 10 – wie selbstbewusst habe ich mich heute gefühlt?

★ 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Wochenreflexion – Woche 3

Rückblick

Darauf bin ich besonders stolz:

Welche Veränderungen bemerke ich?

Welche Ängste sind kleiner geworden?

Welche Stärke entdecke ich immer mehr an mir?

Mein größter Erfolg dieser Woche:

Damit habe ich mich belohnt bzw. werde ich mich sofort belohnen:

Mein Versprechen an mich selbst für die nächste Woche:

Meine Gedanken und Emotionen zu dieser Woche als Bild:

Abschlussreflexion (Tag 21)

Meine Reise

Wenn ich an Tag 1 zurückdenke, sehe ich folgende Veränderungen:

Die drei wichtigsten Dinge, die ich über mich gelernt habe:

- 1.
- 2.
- 3.

Darauf bin ich heute am meisten stolz:

Mein persönliches Motto für die Zukunft:

Herzlichen Glückwunsch!

Du hast 21 Tage in dich investiert. Jetzt beginnt der wichtigste Teil: Dranbleiben.

"Dein neues Leben beginnt mit den Gewohnheiten, die du heute wählst."

Mein Versprechen an mich selbst

Ich verspreche mir, weiterhin bewusst auf meine Gedanken, meine Gesundheit und meine Gewohnheiten zu achten. Ich weiß, dass jede kleine Entscheidung meine Zukunft gestaltet, und entscheide mich jeden Tag dafür, die beste Version meiner selbst zu werden.

Unterschrift:

Datum:

Welche Gewohnheiten/Reflexionsroutinen behalte ich dauerhaft bei?

- 1.
- 2.
- 3.