

DIAMANT – TAG 24



Ich bin fest überzeugt: Es gibt keinen Grund, Dich über eine längere Zeit schlecht zu fühlen und negative Emotionen zu spüren!
Siehst Du das auch so? 😊



Deine heutigen Aufgaben:

Sei besonders achtsam für Deine Gefühle und Sorge für einen positiven Grundzustand.

Ich habe einen Emotions-Kompass für Dich erstellt. Wenn Du magst, schlag darin nach, welche Botschaft hinter Deinen Emotionen steckt. Du findest ihn hier unter Arbeitsblatt.

Höre ein langes Audio-Training und stärke Deine positiven Gewohnheiten.

Nutze Deinen Erfolgskompass, um diese Gewohnheiten zu reflektieren.

Ich hoffe, ich konnte Dich dazu inspirieren, Verantwortung für Deinen Gefühlszustand zu übernehmen.

Du wirst es Dir so sehr danken! 😊