



Selbstzweifel Soforthilfe



Führe ein Erfolgstagebuch!

Notiere dir jeden Abend, was dir heute alles gelungen ist. Deine Erfolge müssen keineswegs spektakulär sein! Im Alltag zählen all die vielen kleinen Dinge, die dir gelungen sind.

Vergiss nie, die kleinen Erfolge wahrzunehmen und zu schätzen!

Datum	Meine heutigen Erfolge