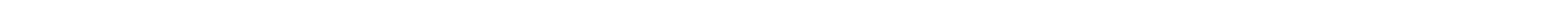
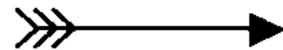


HEHN
Nadine

Bonus Modul 1

Deine Vision von dir selbst



Input – Deine erfolgreiche Routine

Morgen & Abendroutine

Um an den Punkt zu kommen, dich und deine Vision als etwas Positives zu sehen, braucht es Zeit und die regelmäßige Arbeit an deiner Einstellung. Hierfür habe ich für dich eine Übung konzipiert, die du am besten für die nächsten 30 Tage jeden Tag durchführst. Erst nach mehr als 4 Wochen Routine ist feststellbar, ob die Übung dir etwas nützt. Die tägliche Routine dauert nicht lange, max. 10 Minuten am Tag sind ausreichend.

Stelle dir hierfür folgende Fragen:

1. **Für was bin ich heute dankbar? (Nenne 3 Dinge)**
2. **Was habe ich heute Mutiges gemacht? (Nenne 3 Dinge)**

Nenne zur Beantwortung dieser Frage mindestens 3 Situationen, in denen du mutig warst und vorher das Gefühl von Angst verspürt hast. Schreibe diese entweder in ein Workbook oder hole dir eine kostenfreie Tagebuch App, in der du die Dinge speichern kannst.

3. **Verbinde dich mit deiner persönlichen Vision!**

Gehe hierfür tief in dein Inneres. Versetze dich zurück in die Situation und überlege, welche Gedanken und Gefühle sich in dir geregt haben.

Zuletzt: Sei stolz auf dich!
