4-Schritte zu mehr Selbstvertrauen

Mein persönlicher Wochenplan

Um mehr Selbstvertrauen zu gewinnen, gibt es keine Patentlösung, die auf uns zugeschnitten ist. Jedoch gibt es Wege, die Ihnen dabei helfen können, Schritt für Schritt ganz individuell mangelndes Selbstvertrauen auszuräumen.

Schritt 1: Wochenziel

Was möchte ich diese Woche erreichen?

- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]

Schritt 2: Tagesziel

Setzen Sie sich jeden Tag ein kleines Ziel und behalten Sie Ihr Wochenziel im Blick.

- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]

Schritt 3: Worauf bin ich stolz?

Heute bin ich besonders stolz auf...

Montag

Dienstag

Mittwoch

Donnerstag

Freitag

Samstag

Sonntag

Schritt 4: Belohnung für Erreichung des Wochenziels

Diese Woche feiere ich meine Erfolge mit ...