



Mut statt verstecken

Dein Cheerleader-Team für die Umsetzung



Mit diesem Zitat oder dieser positiven Selbstbekräftigung fühle ich mich mutig:

“ ”

Ideen-Checkliste, um dich selbst zu unterstützen und zu motivieren:

- Leg dir einen **Anker**, damit du an dein Zitat oder deine Selbstbekräftigung denkst (Post it im Kleiderschrank, Sperrbildschirm auf dem Handy,...)
- Erstelle dir eine **Playlist** mit **motivierender Musik**.
- Such dir einen Buddy, also eine vertraute Person, die mit dir **gemeinsam** übt, mutig zu sein.
- Schau dir deine **Zielformulierung** (von vorgestern) an und **fühle dich** noch einmal in deine Veränderung **ein**.