

Übung Perfektionismus

DATUM:

Nimm dir einen Moment Zeit, um über dich nachzudenken!
Wie sehr bist du mit dir selbst zufrieden?

Gar nicht 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 sehr zufrieden

Was wäre anders, wenn du dir Fehler erlaubst?

Was hindert dich daran Fehler zuzulassen?

Was kannst du heute tun, um deinen Fehlern mit Wohlwollen zu begegnen?

Diese Affirmation kann dich unterstützen:

Ich bin wertvoll wie ich bin..

Mache dir hier Notizen, wie es dir heute geht, in einer Woche, in einem Monat: