

Tag 11:

5 Schritte der Veränderung:

3. Zukunft gestalten (Teil 3)

- ✓ Heute geht es das letzte mal um den 3. Schritt der Veränderung. Wo soll Deine Reise hingehen?
- ✓ Wie Du Dich in den vorhergehenden Tagen in den verschiedensten Situationen beobachtet und analysiert hast, planst Du nun Deine Vision von Dir in ihnen. Schreib Dir alles auf, was Du zukünftig denkst, fühlst und wie Du Dich in den Situationen zukünftig verhältst:
- ✓ Du kannst Dich nur verändern, wenn Du Deine Gedanken und Verhaltensweisen veränderst und durch neue Erfahrungen neue Gefühle generierst!
- ✓ Wenn Du über den Schmerz der Vergangenheit hinweg kommen willst, dann kannst Du nicht die gleiche Person bleiben, die Du vorher warst!



