



Das Erfolgsjournal – Erfolge feiern und Selbstbewusstsein stärken

Das Bewusstmachen
und Feiern persönlicher
Erfolge...



hilft dabei,

- das Selbstvertrauen in unsere eigenen Fähigkeiten zu stärken.
- unsere Motivation und unseren Optimismus zu fördern.
- zukünftige Herausforderungen zu meistern.



B fit e.V. – Verein für Sport & Gesundheit

Telefon: 02501 14 - 5750

Mail: info@b-fit-ms.com

B fit

B fit e.V. - Verein für Sport & Gesundheit



Nehmen Sie sich am Ende des Tages Zeit, um eigene Erfolgserlebnisse in einem Erfolgsjournal zu notieren. Denken Sie dabei auch an kleine, alltägliche Erfolge.

Was habe ich heute gut gemacht?

Was war heute mein Tageshighlight?

Worauf bin ich heute stolz?

Wofür bin ich heute dankbar?
