



Übung: "Deine heutigen Erfolge"

Trage jetzt deine heutigen Erfolge in die Tabelle ein. Schreibe auch auf, wie sie sich auf deine Stimmung ausgewirkt haben und welche Empfindungen in deinem Körper aufgetreten sind. Schreibe schließlich deine Gedanken auf.

Meine Erfolge	Wie ich mich gefühlt habe	Welche Gedanken mir in den Sinn kamen

