

WORKSHEET

ÜBERZEUGE DICH NUR EIN MAL VOM GEGENTEIL!

Wie bereits Blogartikel geschrieben: nimm dir eine deiner Überzeugungen her, die du in den nächsten Tagen wirklich bearbeiten kannst.

Es hat (jetzt) keinen Sinn, dir beweisen zu wollen, dass du z.B. ein halbes Jahr mit Rucksack in Indien unterwegs sein kannst
☺ Ich denke, du weißt, was ich meine ...

Schreibe dir hier deine Top 3 Überzeugungen auf, die dich in deinem Tun oder Sein bremsen, bewerte sie und **wähle eine davon aus**, die du bearbeiten möchtest. (1 = bremst dich kaum, 10 = Vollbremsung)

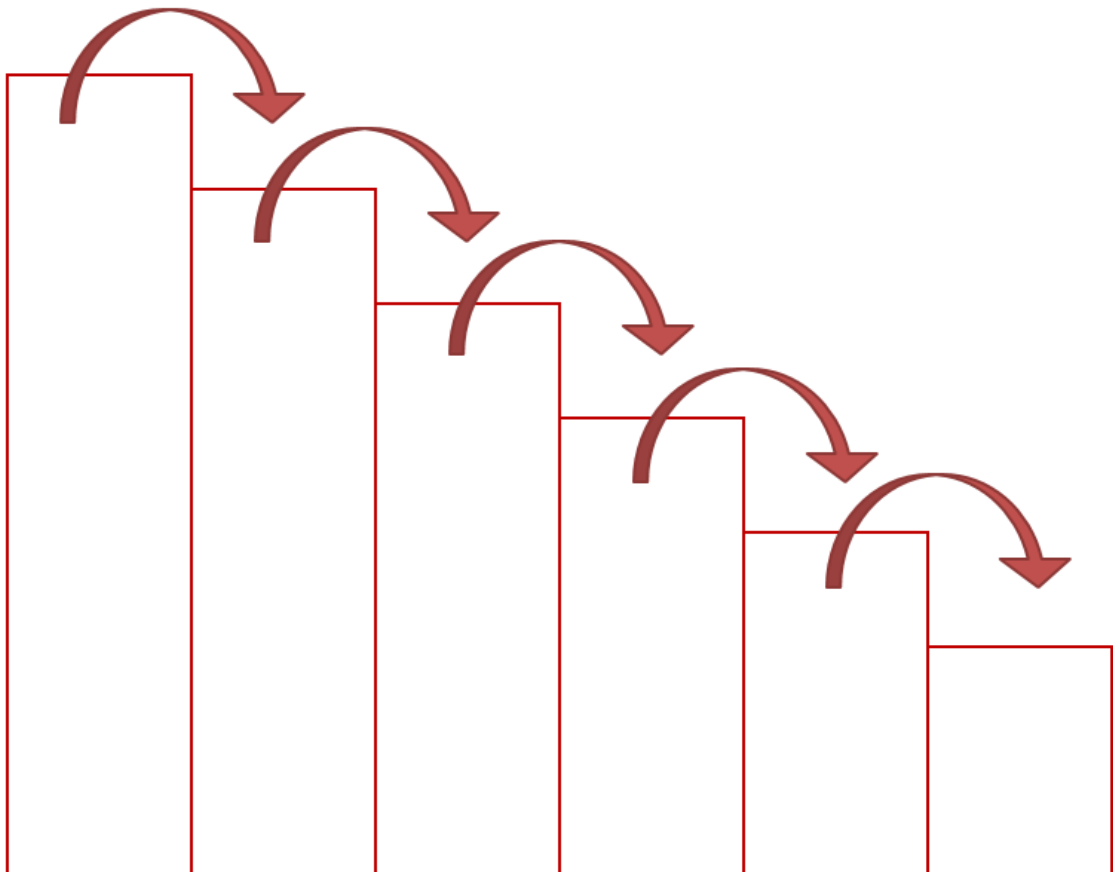
Deine Überzeugung ist:

Wert

Der kleinste Schritt zum Gegenbeweis:

Was genau musst du TUN, um dir ein Mal das Gegenteil zu beweisen? Wie im Artikel geschrieben: wenn das große Ganze zu schwer ist, dann teile es in kleinere Schritte (wie im Beispiel „Video drehen“)

Fülle die Stufen wie im Beispiel aus und definiere deinen kleinsten Schritt, der dir machbar erscheint.



Und du wirst sehen, das zweite Mal ist bereits viel leichter! Und wenn's ganz leicht wird, gehst du einfach eine Stufe höher!