

WORKBOOK

Das richtige Mindset für ein erfülltes Leben

Erkenne die Kraft deiner Gedanken
und verändere dein Leben!



AUS WELCHEN FEHLERN ODER NIEDERLAGEN HAST DU ETWAS GELERNT ODER KONNTEST NEUE WEGE GEHEN?

Schreibe 3 Situationen aus deiner Vergangenheit auf. Was wolltest du erreichen? Was ist schier gelaufen? Was könntest du für dich mitnehmen?

1

2

3

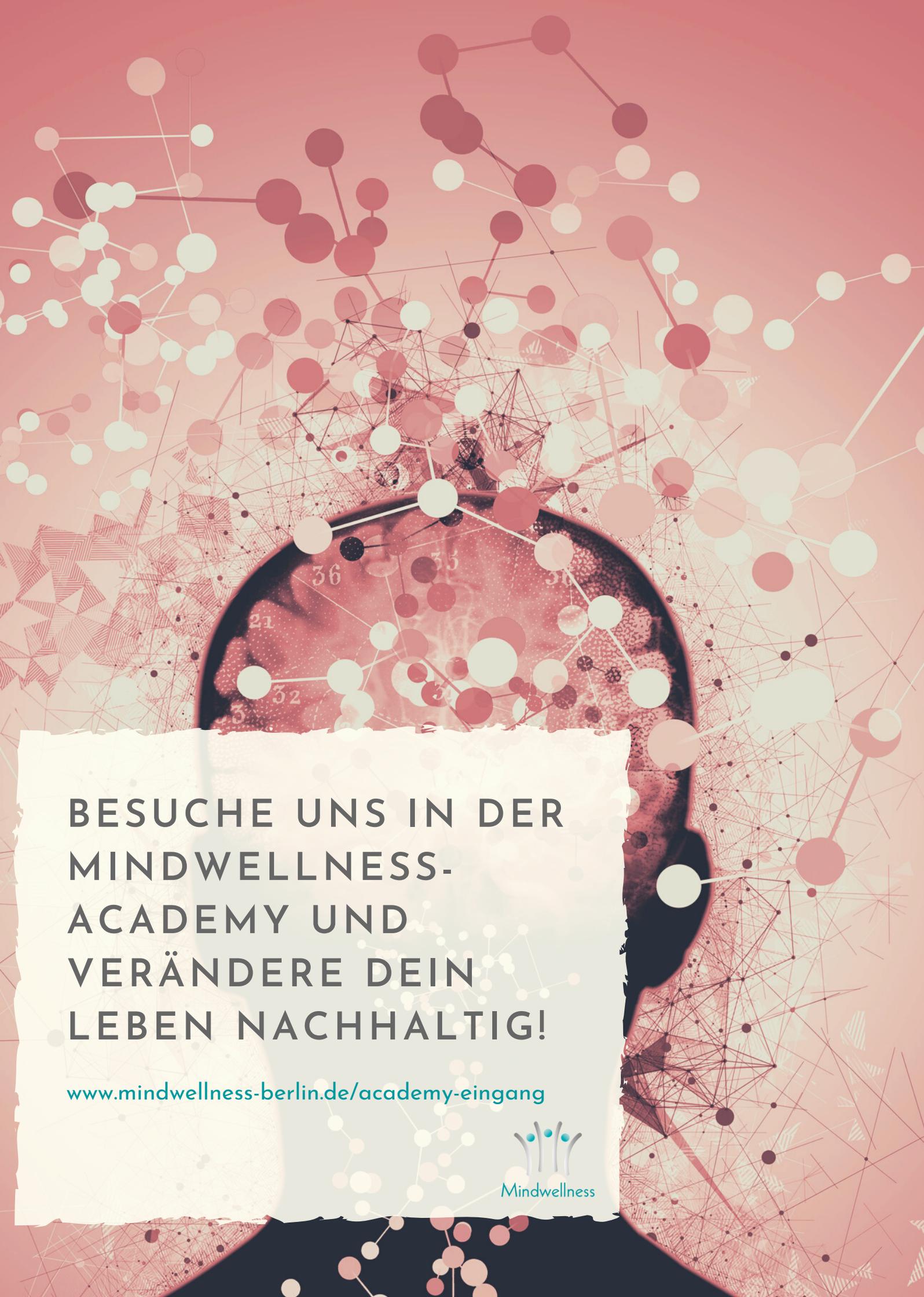
WELCHE GEDANKEN DRÄNGEN SICH DIR IMMER WIEDER AUF?

Schreibe 3 Gedanken auf, die dir aktuell immer wieder begegnen und frage dich, ob sie wirklich wahr sind! Frage dich auch, was hinter diesen Gedanken stecken könnte und was du stattdessen denken könntest.

1

2

3



**BESUCHE UNS IN DER
MINDWELLNESS-
ACADEMY UND
VERÄNDERE DEIN
LEBEN NACHHALTIG!**

www.mindwellness-berlin.de/academy-eingang

