

Echtes Selbstvertrauen ist das Ergebnis von **echten Erfolgen**!

Stellen Sie sich jetzt der

Selbst. Sicher Challengel

www.selbst-sicher.academy/challenge

Die drei Schritte zum Erfolg:



Ausdrucken

Drucken Sie die dritte Seite dieses PDF-Dokuments aus.

Sie hat viele Weißflächen und wenig Farben, damit Sie nicht zu viel Tinte verbrauchen.



Ausfüllen

Schreiben Sie ganz klar auf, was Sie erreichen wollen.

Notieren Sie mindestens fünf Dinge, vor denen Sie Angst haben oder die Ihnen unangenehm sind. Diese Dinge halten Sie von Ihren Zielen ab.



Handeln

Hängen Sie die Liste da auf, wo Sie sie jeden Tag sehen.

Fragen Sie sich jeden Tag, ob Sie sich schon mental und körperlich gefordert haben.

Halten Sie die Liste stets aktuell.

Wenn Sie aufgegeben oder die Liste vergessen haben, fangen Sie wieder von vorne an. Fast jeder braucht mehrere Anläufe, um sein Leben dauerhaft zu ändern.

Gestern spielt keine Rolle

Ich werde JETZT anfangen!

Heute schon

mental & körperlich gefordert



Ich will

Meine Angst vor fremden Menschen überwinden!

Eine souveräne Ausstrahlung und respektiert werden!

und dafür muss ich

mich jeden Tag mental und körperlich herausfordern! mich in einem Kampfsportverein anmelden. aufhören, Weichmacher ("eigentlich", "vielleicht", "wäre") zu benutzenmir eine ruhige Körpersprache angewöhnen. Auf Partys, wo ich niemanden kenne, mindestens drei fremde Personen ansprechen



www.selbst-sicher.de/challenge www.selbstverteidigung-bad-wildungen.de

Gestern spielt keine Rolle

Ich werde **JETZT** anfangen!

Heute schon

mental & körperlich

gefordert



Ich will

und dafür muss ich



www.selbst-sicher.de/challenge www.selbstverteidigung-bad-wildungen.de