

Deine Reflexion für heute

Was hat sich in dieser ersten Woche verändert?

Gab es einen kleinen Moment, in dem du dich anders gefühlt hast als zuvor?

Was möchtest du in der kommenden Woche ausprobieren oder vertiefen?

Erinnerung an Dich:

Morgen geht es weiter mit Woche 2. Du bist auf dem richtigen Weg – Schritt für Schritt. Es reicht, wenn du einfach jeden Tag dabei bleibst. Mit der Zeit wirst du die Veränderungen spüren.

