

WILLKOMMEN GELASSENHEIT – MEINE KURSZIELE

Was möchtest Du durch den Kurs „Willkommen Gelassenheit – Wege aus dem Stress“ erreichen? Bitte beschreibe Dein(e) Ziel(e) so konkret wie möglich.

KONKRETE(S) ZIEL(E):

- ★ _____
- ★ _____
- ★ _____
- ★ _____

AN DEN FOLGENDEN VERÄNDERUNGEN WERDE ICH FESTSTELLEN, DASS ICH MEINEM/N ZIEL(EN) NÄHER GEKOMMEN BIN:

- I. _____
- II. _____
- III. _____
- IV. _____
- V. _____

DIESE HÜRDEN STEHEN DER ZIELERREICHUNG NOCH IM WEG:

Und nun geht's los auf die Autobahn in Richtung einem entspannteren Umgang mit Deinem Stress!