

7 Tage ohne meckern, jammern & Beschuldigungen

Es ist mir eine Freude, dich herauszufordern 😊

Schaffst du es 7 Tage lang ohne meckern? Ohne Jammern? Ohne jemanden zu kritisieren oder zu beschuldigen? ... das ist kein Problem für dich? ...wir werden sehen...

Nutze diese Aufgabe, um deinen Fokus neu auszurichten. Mit dem täglichen Beantworten der 2 Sätze zur Dankbarkeit & Erfolge (du weißt noch: Wofür bin ich dankbar! Meine Erfolge heute sind...) wurde der erste Schritt gesetzt.

Wir setzen noch eins drauf und ziehen unsere Aufmerksamkeit vom Jammern & Meckern und den ganzen Geschichten, die wir uns immer erzählen, ab.

Lass dich mal überraschen, was da rauskommt – *Mach's einfach mal!*



Sie es Dir selbst wert und lasse Dich auf dieses Experiment mit Dir selbst ein!
Sag JA zu dir und unterschreibe diesen Vertrag – für dich:

Ich, _____ entscheide mich, dass ich ab heute 7 Tage lange nicht meckere, nicht jammere, niemanden für etwas beschuldige und auch nicht rumnörgle.

Sollte ich mich selbst dabei erwischen, dass mir doch was rausgerutscht ist, starte ich die Challenge wieder von vorne 😊

Ort, Datum

Unterschrift