

Woche 2:

Jammer- challenge

Wir lieben es zu jammern.

Teilweise bis zu einem viertel aller Gedanken pro Tag sind negativ.

Es wird also Zeit positiver zu denken!

Deine Aufgabe:

Bewerte jeden Tag von 1-10 wieviel Du gejammert, dich beschwert usw. hast. 1 heißt: ich jammer den ganzen Tag. 10 bedeutet: gar nicht gejammert.

Außerdem kannst Du noch die Jammerthemen und die Lösungen eintragen.

1

Jammerbewertung
1-10:

Jammerthemen und wie gelöst?

2

Jammerbewertung
1-10:

Jammerthemen und wie gelöst?

3

Jammerbewertung
1-10:

Jammerthemen und wie gelöst?

4

Jammerbewertung
1-10:

Jammerthemen und wie gelöst?

5

Jammerbewertung
1-10:

Jammerthemen und wie gelöst?

6

Jammerbewertung
1-10:

Jammerthemen und wie gelöst?

7

Jammerbewertung
1-10:

Jammerthemen und wie gelöst?

Wie war Woche
Nummer 2 für Dich?
Ich bin super gespannt
auf Dein Feedback!

