

Woche 5:

Freundlichkeits- challenge

Sei zu anderen bewusst freundlich und Du wirst von Tag zu Tag mehr Glück im Leben spüren.

Freundlichkeit kann man üben!

Deine Aufgabe:

Sei 3 mal pro Tag bewusst freundlich zu anderen.

Notier Deine Freundlichkeitsaktionen jedem Tag für die nächsten 7 Tage in diesem Worksheet.

1

Aktion 1:

Aktion 2:

Aktion 3:

2

Aktion 1:

Aktion 2:

Aktion 3:

3

Aktion 1:

Aktion 2:

Aktion 3:

4

Aktion 1:

Aktion 2:

Aktion 3:

5

Aktion 1:

Aktion 2:

Aktion 3:

6

Aktion 1:

Aktion 2:

Aktion 3:

7

Aktion 1:

Aktion 2:

Aktion 3:

Wie war Woche Nummer 5 für Dich? Ich bin super gespannt auf Dein Feedback!

