



7-MINUTEN

**Stress,
lass-nach**

Journal

Wichtig: Bevor du die nachfolgenden Fragen beantwortest, schau dir diese Atem-Übung an.

WAS STRESST DICH?

WIE LANGE DAUERT DER STRESS SCHON AN?

STRESSLEVEL: 1-10

*(1: es ist halb so wild,
10; Ahhhh! Die Welt geht unter!)*

WIE WIRST DU DICH FÜHLEN, WENN DER STRESS WENIGER ODER AUFGELÖST IST?

LÖSUNGEN:

Jemanden
Beauftragen

Delegieren

Schluss
machen

Strategie
ändern

Einstellung
ändern

MEINE NÄCHSTEN SCHRITTE:

Hält dich Stress davon ab, **das erfüllte und glückliche Leben zu leben, das du verdienst?** Bewirb dich HIER auf mein neues 1:1 Gipfelstürmerinnen-Mentoring!*

**Unter den Bewerbungen bis zum 31.08.2022 verlose ich 3 kostenlose 12-wöchige Mentorings.*

