

Deine Mutgalerie

Notiere bei jeder Aufgabe, was du beim Umsetzen gelernt hast
Schreibe auf, was dir beim Durchhalten geholfen hat
Markiere deine drei wichtigsten Erkenntnisse

1

Du triffst eine Entscheidung für ein Mutprojekt

2

Du verschenkst ein Kompliment an eine fremde Person

3

Du tust absichtlich etwas "unperfekt"

4

Don't forget to hüpf: Dein erster oder nächster Schritt für dein Mut-Ziel

Deine Mutgalerie

Notiere bei jeder Aufgabe, was du beim Umsetzen gelernt hast
Schreibe auf, was dir beim Durchhalten geholfen hat
Markiere deine drei wichtigsten Erkenntnisse

5

Du forschst nach dem Mut deiner Ahninnen

6

Du findest deinen Kraftsatz und sprichst ihn laut(!) aus

7

Du legst Mut in deine Stimme

8

Du verwandelst eine "alte" Geschichte in eine Mut-Erzählung und sprichst einen Mut-Satz.

Deine Mutgalerie

Notiere bei jeder Aufgabe, was du beim Umsetzen gelernt hast
Schreibe auf, was dir beim Durchhalten geholfen hat
Markiere deine drei wichtigsten Erkenntnisse

9

Du erprobst 3 Arten, NEIN zu sagen

10

Du schaust in den Rückspiegel und findest ganz viele Mut-Momente in deiner Vergangenheit

11

Du erlaubst dir eine völlig "unpraktische" Freude, egal was andere sagen oder denken

12

Du bist stolz aus das, was du in dieser Mut-Challenge schon geschafft hast und erzählst jemandem davon.
