

Mut-o-Meter[👑]

Gib deinem Ziel einen Namen

Heutiges Datum

Formuliere dein Ziel positiv. Schreibe nicht: "Ich möchte keine Angst vor ... haben." Auch "angstfrei" ist eine Formulierung, die das Unbewusste nicht versteht. Schreibe lieber: "Ich möchte mutiger ..."

01

Wie groß ist deine Vorfreude auf dein Ziel? (1 = sehr klein, 10 = riesengroß)



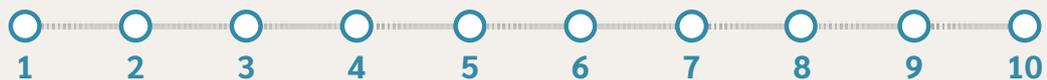
02

Wie viel Unsicherheit ist dabei? (1 = sehr klein, 10 = riesengroß)



03

Und wie viel Mut brauchst du für den ersten bzw. nächsten Schritt? (1 = sehr wenig, 10 = sehr viel)



Dein Mut-Level ist ein Spiegel deiner momentanen Wahrnehmung. Die Zahl, die in deinem Kopf aufploppt, ist die richtige. Vielleicht fühlt es sich an manchen Tagen wie eine 3 an, an anderen wie eine 8. Das ist völlig in Ordnung.