



Meine ideale Erscheinung

In diese persönliche Liste trage ich alle Ereignisse/Momente ein, in denen ich in Zukunft anders reagiere. Ich schreibe **so genau wie möglich** auf, welche **Position mein Körper** ab sofort einnimmt, welche **Gedanken** ich habe, welche **Gefühle** und welches **Verhalten** (z.B. was ich sage, tue):

Im Moment ist mein Körper	... denke ich	... fühle ich	... handle ich