

Upgrade your **Life**

Martina Hautau Show

Anti-Stehauf- und Lauflos-Mentalität

liegen bleiben und reflektieren

Schreibe auf, wann etwas so richtig daneben gegangen ist, du gefallen bist. Was ist genau passiert? Erinnerung dich.

Welche Signale hast du erhalten und überhört, unbeachtet gelassen?

Wann beschlich dich ein ungutes Gefühl?

Wo gibt es Ähnlichkeiten mit anderen Situationen?

Was hast du daraus gelernt?

Was hast du verändert?