

## Modul 3 - Impulse f. d. Alltag

Meine Notizen zum Video/Audio
Welche der Impulse sprechen mich am meisten an?

## Mein "3-Gänge Menü" für weniger Stress mit meinem Perfektionismus:

(1)								
Wie	setze	ich	das	konkret	im	Alltag	um?	
(2)								
Wie	setze	ich	das	konkret	im	Alltag	um?	

(3)
Wie setze ich das konkret im Alltag um?

Wenn Du magst, teile Deine Erkenntnisse gerne in der <u>Facebookgruppe</u> und komme so in den Austausch mit den anderen Teilnehmerinnen. Dort kannst Du natürlich auch Deine Fragen stellen!

