

# Mini-Mut-Challenge

6 kleine Schritte für das neue Jahr

sei ehrlich: Wie geht es dir? Schreibe oder sage es dir ganz ehrlich. Was wäre ein mutiger Schritt?

bewusste Entscheidung treffen: Wo kannst du ehrlich anstatt angepasst sein?

suche Hilfe: Wo brauchst du Hilfe? Nehme Kontakt zu einem lieben Menschen auf.



# Mini-Mut-Challenge

6 kleine Schritte für das neue Jahr

sei unperfekt: In welchen Dingen kannst du unperfekt sein?

Mach dich sichtbar: In welchen Punkten kannst du für dich einstehen?

Neues ausprobieren: Überlege, was dir gut tun würde, obwohl es sich ungewohnt anfühlt.

