



# Selbstvertrauen Trainingsplan

[www.selbstbewusstsein-staerken.net](http://www.selbstbewusstsein-staerken.net)

# Dein Selbstvertrauen-Trainingsplan

Dieser Plan unterstützt dich Woche für Woche dabei, dir ein starkes Selbstvertrauen aufzubauen.

Trage dir dazu einfach für jeden Tag eine Übung deiner Wahl als Ziel ein und hake abends ab, wenn du die Übung geschafft hast.

( <https://www.selbstbewusstsein-staerken.net/selbstvertrauen-aufbauen> )

<u>TAG</u>	<u>Welche Übung will ich heute machen?</u>	<u>Geschafft</u>
------------	--	------------------

1		
---	--	--



2		
---	--	--



3		
---	--	--



4		
---	--	--



5		
---	--	--



6		
---	--	--



7		
---	--	--

