



Mentaltraining Tu einfach...

Veränderung wird leicht, wenn du aufhörst darüber nachzudenken sondern einfach mal tust und dann dein Tun wiederholst und verbesserst.

Was möchtest du konkret lernen? Was möchtest du konkret erreichen?

--

Was ist der erste Schritt dazu? Tu es einfach, zuerst in deiner Phantasie. Stell dir vor wie du es tust und dann mach dir einen Plan. Geh es an, mach es wirklich!

Wann?	Tätigkeit

Für das Lernen ist Wiederholung wichtig. Übe also so lange, bis du dein Ziel erreicht hast...