

Fertigkeiten - Tagebuch

	Montag:	Dienstag:	Mittwoch:	Donnerstag:	Freitag:	Samstag:	Sonntag:
<u>STRESS TOLERANZ:</u>							
Sich ablenken durch:							
Sich beruhigen (5 Sinne)							
Den Augenblick verändern:							
Pro & Contra abwägen:							
Innere Bereitschaft:							
Entscheidung für einen neuen Weg:							
Radikale Akzeptanz:							