Bei Stress:

Was will ich verändern? _____

_____

Wie kann ich das erreichen? _____

_____

Ist mein Ziel **SMART**?

S = sinnesspezifisch:

M = messbar:

A = attraktiv:

R = realistisch:

T = terminierbar:

©Stella Cornelius-Koch – www.stress-abbauen-blog.de