

Persönlichkeit K.A.I.Z.E.N

nach Dr. Jens Tomas

1. Was habe ich heute geleistet?
2. Was habe ich dabei gelernt?
3. Was habe ich heute so das letzte Mal gemacht?
4. Was kann ich morgen konkret besser machen?
5. Was hat mich heute glücklich gemacht?
6. Worauf bin ich heute stolz?
7. Wofür bin ich heute dankbar?
8. Wen liebe ich und wer liebt mich?

Beende deinen Tag immer mit der an besten schriftlichen Beantwortung dieser Fragen. So gibst du dir selbst Anerkennung und Wertschätzung und richtest deinen Verstand auf einen kontinuierlichen positiven Entwicklungsprozess aus.