



Die gesunde Karriere

Erfolg von Anfang an

Die Stimmungsbilanz des Tages

Studieren Sie die Stimmungs-Aktiva und -Passiva Ihres heutigen Tages. Lernen Sie daraus, und werden Sie Tag für Tag besser, was die Gestaltung Ihrer Stimmung angeht.

Datum:

Was war heute positiv?

- Was habe ich gelernt?
- Was habe ich vollbracht?
- Wer hat mich in gute Stimmung versetzt?
- Wen habe ich in gute Stimmung versetzt?

Was war heute negativ?

- Was hat mich belastet?
- Was hat mich behindert?
- Was hat mich geärgert?
- Wer hat mich aufgeregt?