MEIN BEZIEHUNGSHEFT

Dieses Heft dient als Anreiz für Ihr eigenes Notizheft, das Sie sich auf Dauer anschaffen sollten. Sie können Ihr Verhalten verändern, jeden Tag ein Stückchen mehr. Notieren Sie jeden Tag, ob Sie in Beziehung gegangen sind. Hier sind ein paar Anregungen und Beispiele.

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
Habe ich mich heute auf mich bezogen? Bspl. mir etwas gegönnt, zu mir selbst freundlich gewesen																															
Habe ich mich heute auf meine Mitmenschen bezogen? Bspl. absichstlos gelächelt, jemandem etwas Nettes gesagt																															
Habe ich mich heute auf die Erde, auf die Gesellschaft bezogen? Bspl. Müll getrennt, Fahrräder vom Gehweg weggeräumt																															

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31