DEINE ESSENZ SICHTBAR
by Saskia von Hain

Pfingstbrunnenstraße 26
65824 Schwalbach a.Ts.
Phon +49.173.2367358
Mail saskia@vonhain.de
Coaching ~ Photographie ~ Hypnosetherapie ~ Lernförderung

1. Meine Mission heute 🎯

🖍️ Was will ich heute schaffen?

- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

🌟 *Ich suche mir machbare Aufgaben aus!*

2. Bin ich startklar? 🛫

- ☐ Ich habe etwas getrunken 💧
- ☐ Ich sitze gut und bequem 🪑
- ☐ Mein Tisch ist bereit 🧹

3. Los geht's! 🚀

⏱️ Ich lerne jetzt für:

- ☐ 20 Minuten
- ☐ 30 Minuten

💡 Ich beginne mit etwas, dass ich gut schaffe!

4. Mein Lern-Zauber 🪄

Während ich lerne,
erinnere ich mich:

✨ Fehler sind erlaubt!
✨ Ich darf mir Zeit lassen!
✨ Ich werde Schritt für Schritt besser!

Kleine Helfer

Wenn es knifflig wird, dann kann ich:

✓ Tief durchatmen 🌬️
✓ Kurz aufstehen 🧍
✓ Hilfe holen 🙋
✓ In kleinen Schritten weitermachen 👣

Mein Mut-Satz

👉 Bevor ich beginne,
sage ich mir 7-mal:
„Ich schaffe das Schritt für Schritt!“

Geschafft! 🎉

Was habe ich heute gemacht?

- ⭐ _____
- ⭐ _____
- ⭐ _____

👉 Darauf bin ich stolz:

- 💛 _____
- 💛 _____
- 💛 _____

🏆 Kleine Belohnung

Wenn ich fertig bin, darf ich:

- ☐ spielen 🎲
- ☐ rausgehen 🌳
- ☐ etwas Schönes machen 💛