



DIE ERFOLGSAKADEMIE

Die Erfolgsmacherin Katja Jäger

.....

40-Tage-Gamechanger Challenge

*Das 40-Tage-Programm, um Dein Leben grundlegend zu
verändern*

40-Tage-Gamechanger Challenge

Das 40-Tage-Programm, um Dein Leben grundlegend zu verändern

.....

Tag 16
Wut-Tag

Tag 16 der 40 Tage Challenge: So gelingt Dein Neustart

Heute ist der Wut-Tag. Es ist SEHR wichtig, ab und zu ALLES rauszulassen, was Dich aufregt, wütend – und vielleicht sogar krank macht. Oft muss man „den Dampf erst mal ablassen“ und das am Besten kontrolliert, um wieder klar denken und handeln zu können.

Also, nimm Dir ein großes Kissen, leg es auf einen Stuhl und hau drauf. Lass mal alles raus und zu, was Dich aufregt. Kein Drama, aber fünf Minuten richtig Wut ablassen.

Wenn es hilft, kannst Du auch laut Musik machen und auch laut wütend werden. Es kann richtig befreiend sein!

Es geht natürlich auch beim Sport. Ich habe früher Squash gespielt und die Bälle so an die Wand gefeuert, dass sie eigentlich hätten platzen müssen. Hauptsache ich selbst platze nicht.

Die Erfolgsmacherin Katja Jäger

.....

40-Tage-Gamechanger Challenge

Das 40-Tage-Programm, um Dein Leben grundlegend zu verändern

Suche Dir einen Weg für Dich – am besten regelmäßig.

.....

